Kupikir Segalanya Akan Beres Saat Aku Dewasa

Hal-Hal yang Perlu Diketahui di Masa Muda

Kim Haenam & Park Jongseok

Kupikir Segalanya Akan Beres Saat Aku Dewasa

Sanksi Pelanggaran Pasal 113
Undang-Undang Nomor 28 Tahun 2014
Tentang Hak Cipta

1. Setiap orang yang dengan tanpa hak melakukan pelanggaran hak ekonomi sebagaimana dimaksud dalam pasal 9 ayat (1) huruf i untuk penggunaan secara komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 1 (satu) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp100.000.000,00 (seratus juta rupiah).
2. Setiap orang yang dengan tanpa hak dan/atau tanpa izin pencipta atau pemegang hak cipta melakukan pelanggaran hak ekonomi pencipta sebagaimana dimaksud dalam pasal 9 ayat (1) huruf c, huruf d, huruf f, dan/atau huruf h untuk penggunaan secara komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 3 (tiga) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp500.000.000,00 (lima ratus juta rupiah).
3. Setiap orang yang dengan tanpa hak dan/atau tanpa izin pencipta atau pemegang hak melakukan pelanggaran hak ekonomi pencipta sebagaimana dimaksud dalam pasal 9 ayat (1) huruf a, huruf b, huruf e, dan atau huruf g untuk penggunaan secara komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 4 (empat) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp1.000.000.000,00 (satu miliar rupiah).
4. Setiap orang yang memenuhi unsur sebagaimana dimaksud pada ayat (3) yang dilakukan dalam bentuk pembajakan dipidana dengan pidana penjara paling lama 10 (sepuluh) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp4.000.000.000,00 (empat miliar rupiah).

Kupikir Segalanya Akan Beres Saat Aku Dewasa

Hal-Hal yang Perlu
Diketahui di Masa Muda

Kim Haenam &
Park Jongseok

Penerbit PT Gramedia Pustaka Utama, Jakarta
KOMPAS GRAMEDIA

어른이 되면 괜찮을 줄 알았다
I THOUGHT EVERYTHING WILL BE FINE ONCE I BECOME AN ADULT:
Psychology Is Asking Grownups How They Are Doing
By Kim Haenam & Park Jongseok
Copyright © Kim Haenam & Park Jongseok, 2019
All rights reserved.

Indonesian translation rights © 2021 by PT Gramedia Pustaka Utama
This Indonesian edition is published by arrangement with Sam&Parkers Co., Ltd.
through KL Management, Seoul Korea

KUPIKIR SEGALANYA AKAN BERES SAAT AKU DEWASA
Hal-Hal yang Perlu Diketahui di Masa Muda
Kim Haenam & Park Jongseok

GM 621221010

Hak cipta terjemahan Indonesia:
Penerbit PT Gramedia Pustaka Utama

Alih bahasa: Gitta Lestari
Perwajahan sampul: Isran Febrianto
Perwajahan isi: Mulyono

Diterbitkan pertama kali oleh
Penerbit PT Gramedia Pustaka Utama
anggota IKAPI, Jakarta, 2021

www.gpu.id

Hak cipta dilindungi oleh undang-undang.
Dilarang mengutip atau memperbanyak sebagian
atau seluruh isi buku ini tanpa izin tertulis dari Penerbit.

ISBN: 978-602-06-5105-7
ISBN DIGITAL: 978-602-06-5106-4
Eidis Digital, 2021

Dicetak oleh Percetakan PT Gramedia, Jakarta
Isi di luar tanggung jawab Percetakan

Catatan Perkenalan

1. Buku ini ditulis oleh tim pakar psikoanalisis Kim Hyenam dan pakar pskiater Park Jongseok. Dirangkum dari intisari tulisan Kim Hyenam berjudul *Rosso* (dalam bahasa Korea 오랜지) dan tulisan Park Jongseok berjudul *Blue* (dalam bahasa Korea 파란색), sehingga keduanya ditetapkan sebagai penulis.
2. <Hari Senin, Jam 1 Siang> adalah pembahasan tentang kegalauan ringan yang dialami kaum modern dan mengandung hasil wawancara berisi nasihat dari Kim Hyenam dan Park Jongseok. Di antara naskah tersebut, sebutan "K" adalah untuk Kim Hyenam, "P" untuk Park Jongseok, dan "Q" untuk Editor.

Halo, Kemurunganku

Digital Publishing/KG-03/GC

Selama hidup, pasti ada saatnya kita merasa sedih, bahkan untuk hal-hal kecil. Ketika melihat bayangan wajah di cermin dan menemukan kerutan, ketika teman Anda mengatakan sesuatu yang membuat Anda kesal, atau ketika salju pertama turun, tetapi tidak ada orang yang dapat kita temui, hal-hal tersebut membuat kita sedih. Kemudian, ketika mengalami kejadian yang buruk, ketika orang yang Anda cintai meninggalkan Anda, atau ketika berada di rumah yang gas dan listriknya mati dan Anda meratapi dompet yang kosong, atau hal serius lainnya, Anda pasti merasakan kesedihan.

Rasa murung adalah salah satu rupa yang ada di kehidupan kita. Saat pekerjaan kita tidak sesuai dengan harapan, ketika merasa terluka karena orang lain, ketika mencapai ba-

tas sebagai manusia, saat itulah terkadang kita mengalami kemurungan dalam hidup. Karena itu, kemurungan adalah hal yang tidak bisa dihindari dalam hidup dan sebuah proses yang harus kita lewati dan pahami ketika mengalami keputusasaan. Kemurungan seperti ini adalah sesuatu yang menyakitkan, tetapi itu hal yang normal. Kemudian, seiring waktu, atau saat keadaan berubah, kemurungan itu akan hilang dengan sendirinya. Jenis kemurungan yang harus Anda perhatikan dengan hati-hati adalah kemurungan yang terjadi lebih lama dan lebih kuat dari ini, yaitu kemurungan di mana Anda tidak lagi bisa mengatakan bahwa Anda murung dan kehilangan hasrat untuk melakukan apa pun, serta merasa sangat terpuruk. Hal ini disebut "depresi".

"Saya adalah orang yang paling menyedihkan. Seandainya saya bisa membagi perasaan saya kepada orang lain di dunia ini, tidak akan ada wajah gembira. Saya tidak tahu apakah saya akan menjadi lebih baik. Saya merasa tidak akan menjadi lebih baik. Saya lebih baik mati, atau mulai menyukai hal yang terjadi pada saya sekarang."

Ini adalah hal yang ditulis Abraham Lincoln saat mengalami depresi. Setengah hidupnya, Abraham Lincoln mengalami depresi.

Seperti pada tulisan Abraham Lincoln, depresi adalah penyakit yang sangat tidak mengenakkan. Saat melihat sekeliling, Anda hanya akan melihat kegelapan tanpa jalan keluar, bahkan saat bergerak pun tidak sesuai dengan keinginan Anda. Seperti kecelakaan karena fungsi badan kendaraan

yang berhenti, pikiran dan tubuh bergerak sangat lambat seperti video *slow motion*. Seorang ilmuwan terkenal asal Inggris, Lewis Wolpert, menjelaskan betapa menyakitkannya efek depresi dalam bukunya yang berjudul *Malignant Sadness: Kumpulan Harapan Tentang Depresi*.

"Depresi adalah hal paling buruk yang terjadi dalam hidup. Itu keadaan yang lebih menyiksa daripada melihat istri saya meninggal karena kanker. Mengatakan bahwa mengalami depresi lebih menyedihkan daripada kematian istri saya adalah hal yang sedikit memalukan, tetapi itulah kenyataannya."

Penderitaan yang dirasakan orang depresi sulit dirasakan oleh mereka yang tidak mengalaminya, dan keadaan itulah yang menenggelamkan kita semakin dalam. Karena itu, Lewis Wolpert juga mengaku, "Depresi adalah keadaan yang lebih menyiksa daripada melihat istri saya meninggal karena kanker."

WHO (World Health Organization) menetapkan depresi sebagai urutan keempat dari sepuluh penyakit menakutkan yang mengganggu manusia. Lebih lanjut, depresi adalah penyakit di mana satu di antara lima orang di seluruh dunia mengalaminya. Oleh karenanya, satu orang itu bisa jadi siapa saja. Betapapun kuatnya orang itu, betapa kaya dan menakjubkan, tetapi orang itu bisa saja terkena depresi. Orang itu bisa saja saya.

Jika Anda tenggelam dalam depresi, Anda tidak dapat merasakan semangat dalam hal apa pun. Anda tidak merasa bahagia dan hanya merasa sedih. Makanan yang bia-

sanya Anda sukai pun menjadi tidak jelas rasanya. Ketika menonton film yang biasanya membuat Anda tertawa terbahak-bahak pun, jangankan merasa tertarik, bahkan alasan tertawa saja Anda tidak tahu. Tubuh dan hati Anda serasa terkuras energinya sampai tidak dapat merasakan apa pun.

Ketika seseorang mengalami depresi, dia tidak hanya merasakan kemurungan. Orang yang mengalami depresi hanya melihat hal negatif dari dirinya dan segala hal di dunia, dan kejadian negatif tampak lebih menonjol. Dia juga merasa bersalah dan berhalusinasi seakan dia melakukan dosa, merasa tidak berharga, dan seakan dirinya orang payah yang selalu gagal dalam hal apa pun. Terkadang juga muncul keinginan untuk mati dan melukai diri sendiri. Terlebih lagi, depresi dapat bersumber dari beberapa hal seperti penyakit mental, stres setelah melahirkan, tekanan akhir masa sekolah, tekanan akhir masa kuliah, depresi ibu rumah tangga, stres karena pengangguran, juga stres musiman atau *quarter life crisis*. Karena itu, pengobatan profesional sangat diperlukan.

Masyarakat Korea Selatan memiliki pandangan negatif dan prasangka buruk terhadap penyakit mental. Orang yang sakit secara fisik dapat dengan alami disarankan untuk pergi ke rumah sakit, tetapi jika mengalami depresi atau sakit hati, mereka tidak dapat menerima hal itu dengan mudah dan masalahnya bisa jadi terdapat pada sifat atau keinginan mereka yang menjadi masalah. Kemudian lagi, kekhawatiran terhadap penyakit mental sangat tinggi. Ada kalanya orang berpikir bahwa pergi ke psikiater adalah untuk orang gila. Kalau-kalau

harus pergi ke psikiater, mereka tidak mau pergi ke rumah sakit dekat rumah karena takut dilihat orang. Kemudian, kepercayaan yang salah seperti, "Jika meminum obat dari pskiater, artinya kau diracuni dan menjadi bodoh," atau, "Jika kau pergi ke psikiater sekali saja, sejarah itu akan mengikutimu selamanya," yang membuat orang menjadi diliputi ketakutan.

Seberapa parahnya depresi yang dialami, tetap saja itu hanyalah sebuah penyakit. Seberapa parahnya gejala yang dialami, jika didiagnosis dan diobati sejak dini, ia akan membaik dan tidak menutup kemungkinan untuk sembuh. Oleh karena itu, seperti halnya jika kita terkena pneumonia dan meminum obat lalu sembuh, "penyakit hati" juga tidak boleh disembunyikan dan diabaikan, tetapi harus dirawat secara aktif.

Ketika ditangani, depresi biasanya akan mulai membaik dalam waktu tiga bulan. Dimulai dari hal-hal sederhana seperti melihat dunia dengan matahari yang bersinar serta berangin sejuk setelah sekian lama melihat dunia yang gelap, serta dapat melihat senyum semringah orang di sekitar dan mempelajari cara bersyukur untuk hal kecil. Kemudian, perjalanan menjelajah dunia akan dimulai. Akan tetapi, jika Anda membiarkannya dan tidak mengobatinya, dalam waktu lama depresi itu akan berada dalam diri Anda. Penderitaan menyedihkan yang Anda alami selama ini membuat Anda hancur dan membentuk komplikasi penyakit mental dan sosial. Selain itu juga terdapat risiko besar untuk bunuh diri.

Depresi adalah penyakit yang jelas bisa disembuhkan dan akhir dari kegelapan bagai neraka tentu dapat terlihat. Mes-

kipun sekarang Anda menderita seakan ingin mati, Anda harus percaya depresi yang Anda alami pasti bisa membaik dan Anda bisa kembali menjadi diri Anda yang sebelumnya. Ini bukan semata penyemangat yang semu, tetapi merupakan fakta yang sudah dibuktikan dari segi ilmu pengetahuan.

Depresi bukanlah lubang, tetapi terowongan. Di akhir terowongan itu, sinar terang menunggu. Oleh karenanya, betapapun menderita dan terganggunya Anda, jika Anda tidak kehilangan semangat, suatu saat hari itu pasti akan datang. Hari ketika Anda kembali merasakan perasaan Anda secara jelas, berpikir dan berperilaku sesuai dengan pikiran Anda, berdiri dengan dua kaki dan merasakan kaki Anda menyentuh lantai, dan melanjutkan perjalanan Anda yang tertunda. Karena itu, suatu saat jika Anda bertemu kemurungan, jangan panik dan menghindarinya, tapi sapalah ia dengan berani. Dengan begitu, Anda dapat berpisah dengan kemurungan itu secara sehat.

Daftar Isi

Prolog: Halo, Kemurunganku — vii

Pikiran Orang Depresi Mengalir Seperti
Aliran Kegelapan — 1
Depression

Depresi Berat di Balik Topeng Kebahagiaan — 13
Bipolar Disorder

Kesedihan Orang yang Selamat — 23
Kehilangan dan Duka
Hari Minggu, Jam 1 Siang — 37
Bagaimana Cara Menenangkan Hati yang Lelah
Bagai Ingin Mati?

Ketakutan Akan Kecemasan yang Datang Tiba-Tiba — 45
Panic Disorder

Untuk Kau yang Selalu Murung dan
Sengaja Tidak Bahagia — 57
Melancholic

Burn Baby Burn: Untuk Kau yang Tak Menyisakan Apa pun — 69
Burnout Syndrome

Kau yang Tidak Beristirahat walaupun Sedang Beristirahat — 77
Chronic Fatigue Syndrome

Orang yang Tidak Hidup untuk Kebahagiaannya Sendiri, tapi demi Orang Lain — 91
Mythomania
Hari Minggu, Jam 1 Siang — 105
Jika Tidak Dibandingkan, Apakah Aku Akan Bahagia?

Akuilah Ketidakbahagiaanmu — 113
Reality Denial

Keseharian *Plan Man* — 121
Obsessive Compulsive Disorder (OCD)

Semua Perasaan Biasa Saja — 131
Feeling Control
Hari Minggu, Jam 1 Siang — 141
Bagaimana Cara Menghadapi Perasaan Buruk?

Digital Publishing/KG/03/GC

Kecemasan yang Jelas, Berlebihan, dan Abnormal — 149
Anxiety Disorder

Aku Tidak Bisa Apa-Apa — 163
Dependant Personality

Orang yang Melukai Dirinya Sendiri — 175
Self-Harm

Hidup Sebagai Wanita Pekerja — 185
Working Mom's Distress

Ambisi Orangtua dalam *Sky Castle* — 195
Parent's Ambition

Hari Minggu, Jam 1 Siang — 211
Apakah Ini Benar-Benar Diriku?

Orang yang Menangis dengan Tubuhnya — 219
Mental Breakdown

Untuk Kau yang Tidak Makan Sesuai Keinginanmu — 233
Eating Disorder

Orang yang Takut Berhasil — 245
Depression After Success

Digital Publishing/KL/03/GC

Kemurungan Makan Sendiri — 255
Loneliness

Hari Minggu, Jam 1 Siang — 261
Apakah Kita Pasti Merasa Kesepian
Jika Hidup Sendiri?

Untuk Kau yang Tidak Bisa Menangis
meskipun Sedih — 271
Person Who Can't Cry

Epilog: Terima Kasih, Kemurunganku — 283

Digital Publishing/KG-03/GC

Pikiran Orang Depresi Mengalir Seperti Aliran Kegelapan

Depression

Air memiliki karakteristik terus mengalir jika ada jalurnya. Air mengalir dari tempat tinggi ke tempat rendah, dan kumpulan air tersebut membuat lubang dan membentuk jalur. Air yang mengalir pada suatu tempat akan membentuk cerukan dan sungai. Jika jalur sungai terbentuk, aliran air tanpa ragu akan mengalir mengikutinya.

Jalur aliran air yang sudah terbentuk biasanya tidak sulit diubah. Jalur air yang membentuk jalan itu tidak berubah dan terus membawa air mengalir ke dalamnya. Masalah yang kita alami juga dapat diibaratkan sebagai jalur aliran air. Masalah adalah aliran dari interpretasi kita. Bagaimana otak kita merespons stimulus yang datang tergantung dari bagaimana kita menerima dan mengartikannya, dan ke arah mana kita menginterpretasikan stimulus tersebut. Kemudian, pengalaman

yang terkumpul sejak kita kecil, baik yang kita sadari maupun tidak, tersimpan di otak dan memengaruhi cara kita mengambil keputusan. Sehingga kejadian yang tertimbun selama kita hidup menjadi poin penting dalam pengertian kita terhadap dunia dan segala hal di dalamnya.

Orang yang belajar melihat dunia dan dirinya sendiri dengan cara yang positif dapat mengartikan masalah dan situasi yang datang padanya dari sisi yang positif pula. Akan tetapi, orang yang sejak kecil melihat sesuatu dari sisi negatif karena rasa sakit yang dialaminya, baik hal besar maupun kecil, akan menginterpretasikan dan menganalisis semua kejadian yang datang padanya dari sisi negatif. Hal itu karena dia memprediksi dan menganalisis kejadian yang dialaminya sekarang akan menjadi seperti ingatan masa kecil yang dilaluinya tanpa harapan dan semangat. Dengan begitu, masa depan serta dunianya akan terasa gelap dan suram, juga tanpa harapan sehingga dia merasa tidak bergairah dan murung, seperti ingatan masa kecilnya.

Jinyoung yang murung karena terlambat pergi ke kantor dan itu membuatnya merasa bersalah.

Jinyoung telah bekerja sebagai karyawan selama lima tahun dan hari ini lagi-lagi dia bangun tanpa gairah. Dia melihat jam; waktu menunjukkan lima belas menit sebelum jam masuk kantor. Dengan terburu-buru, dia mencuci muka dan

memanggil taksi, tapi dia kesulitan mendapatkannya. "Aku benar-benar sial!" Batinnya sambil terus memanggil taksi. Akhirnya dia berhasil, tapi dia membayangkan wajah manajernya yang menyeramkan berkata, "Kau pikir kantor ini tempat bermain? Berani-beraninya datang terlambat!" Jinyoung kemudian memikirkan bagaimana dia harus menghabiskan waktu di kantor.

Saat itu, sang sopir taksi melihatnya lewat kaca spion dan mengira hari ini adalah hari yang buruk bagi Jinyoung. Jinyoung yang murung merasa sangat terpuruk sehingga pundaknya terkulai lemas.

"Aku memang tidak becus. Kemarin aku tidak bisa menyelesaikan pekerjaan dengan baik, sekarang malah terlambat. Tentu aku akan malu berhadapan dengan banyak orang. Betapa banyak orang yang akan mencemooh? Bahkan mungkin mereka berharap aku berhenti bekerja karena aku hanya membahayakan posisi rekan kerjaku."

Kepala Jinyoung pun dipengaruhi pikiran buruk dan pesimistis yang pernah dialaminya.

"Tidak ada orang yang suka padaku di dunia ini. Apakah sopir taksi yang kutumpangi tadi kesal karena penumpangnya adalah aku? Ada apa denganku? Aku adalah pemalas yang tidak berguna. Pecundang sepertiku tidak pantas hidup di dunia ini. Aku hanya menjadi beban bagi keluargaku. Apabila aku tiada, itu akan membuat keluargaku bahagia."

Jinyoung yang pikirannya kalut tiba-tiba merasa pandangannya gelap dan napasnya sesak. Harapan akan masa

depan tidak terlihat di depannya. Dengan hidup seperti ini, pikiran jika meninggalkan dunia akan membuat segalanya lebih baik mendorongnya untuk terjun dari mobil yang ditumpanginya. Kebetulan, taksi itu telah sampai di kantor yang membuat hati Jinyoung sedikit tenang.

Masalah keterlambatan ke kantor mungkin tidak menjadi masalah yang besar bagi orang lain, tapi mengapa menjadi masalah bagi Jinyoung hingga dia berpikir untuk mati? Masalah yang dialami Jinyoung tergantung pada prinsip setiap orang dan ini dapat membuatnya terlihat lebih tertekan dari orang lain. Dalam kasus Jinyoung yang melihat sesuatu secara hitam dan putih, begitulah hasil yang diterimanya. Baginya, tidak ada jalan tengah. Pilihannya adalah sukses atau gagal. Menurutnya, hanya ada dua pilihan, gagal atau berhasil. Sama halnya dengan hubungan manusia, dia berpikir orang lain hanya bisa suka atau tidak suka padanya.

Sebagian besar orang yang berpikiran seperti Jinyoung memiliki kecenderungan untuk menjadi orang yang sempurna. Oleh karena itu, mereka tidak dapat melakukan kesalahan sekecil apa pun. Sebenarnya, kantor tempat dahulu Jinyoung bekerja begitu mementingkan jam kerja. Lama kelamaan, mereka lelah dan mulai menoleransi keterlambatan sedikit demi sedikit. Akan tetapi, jika orang lain yang terlambat, Jinyoung akan berpikir, "Mungkin mereka lelah." Namun, jika dirinya yang terlambat, dia berpikir, "Ini karena aku malas dan tidak becus," sehingga dia pun menyalahkan dirinya sendiri.

Pada kondisi seperti ini, dalam hubungan interpersonalnya pun Jinyoung menganggap tidak ada jalan tengah, antara suka atau tidak. Akan tetapi, jika kita melihat dari sisi ekstrem, sebagian besar hubungan manusia berada bukan pada batas suka atau tidak suka, tetapi di antara keduanya. Oleh karena itu, menurut Jinyoung, hubungan manusia hanyalah suka dan tidak suka. Menurutnya, jika seseorang tidak menunjukkan kebaikan dan dukungan padanya, orang itu pasti tidak suka padanya. Karena kesalahpahaman ini, Jinyoung yang memberikan alasan bahwa dirinya pemalas, tidak kompeten, dan tidak cantik membuat orang mengira kalau dia tidak menyukai dirinya sendiri. Dengan kebiasaan Jinyoung yang seperti ini, tidak heran dia terindikasi mengalami depresi. Coba pikirkan. Jika dia berpikir dirinya malas, tidak kompeten, dan tidak ada orang yang suka padanya, apakah ada orang yang berpikir seperti itu, tetapi tidak sedang depresi?

Jinyoung yang mengalami masalah dan menganggapnya sebagai segalanya, sama seperti murid yang terus berada di peringkat pertama, kemudian sekali waktu turun menjadi peringkat kelima dan menganggap dirinya pecundang. Murid itu mengabaikan fakta bahwa dirinya pernah menduduki peringkat pertama selama lebih dari enam kali dan menganggap kegagalan yang sekali dialaminya sebagai segalanya. Sama halnya dengan Jinyoung. Dia adalah orang yang terkenal rajin dan tulus. Akan tetapi, hanya dengan keterlambatan sekali saja, dia menganggap dirinya pemalas dan beban bagi perusahaan.

Ketika kita memproses kejadian dari sisi negatif, pikiran kita mengabaikan hal baik yang terjadi dan berfokus pada hal negatif. Kemudian, kita menganggap hal negatif itu adalah segalanya.

Biasanya, Jinyoung menunjukkan kinerja yang sangat baik. Akan tetapi, akhir-akhir ini kepalanya sering sakit sehingga dia menjadi tidak fokus dan sering melakukan kesalahan. Ketika melihat Jinyoung yang terkenal sangat perfeksionis dan teliti melakukan kesalahan, rekan kerjanya malah menganggap hal itu manusiawi dan memakluminya. Mereka tertawa sambil berkata, "Monyet saja ada kalanya jatuh dari pohon, ada apa denganmu, Jinyoung?" Namun, Jinyoung menganggap ucapan itu sebagai cemoohan dan mengartikan dirinya sebagai orang yang gagal.

Seperti contoh tadi, jika Anda mengartikan sebuah kejadian atau situasi dari sisi negatif, Anda akan terperangkap dalam dunia yang negatif dan gelap.

Depresi, hasil yang baik adalah kebetulan, hasil yang buruk adalah kesalahanku.

Orang yang depresi memiliki dua tolok ukur di dunia ini. Pertama, karena memiliki keluwesan dan fleksibilitas dalam berpikir, mereka dapat mengukur hasilnya dengan cukup baik. Kedua, mereka juga orang-orang yang menjadi batang besi dan memiliki standar yang sulit diubah, sehingga akan sangat melelahkan untuk diukur.

Saat menilai orang lain, orang-orang ini akan mengeluarkan sisi luwes mereka. Atas kesalahan orang lain, mereka berpikir dengan lapang dada, "Pasti mereka punya alasan." Sedangkan saat menilai diri sendiri, mereka menetapkan standar tinggi dan menganalisis dengan teliti dan realistis. Oleh karena itu, mereka menilai diri mereka "tidak becus" dan menyalahkan diri sendiri.

"Hasil kerja baik yang kulakukan terjadi hanya karena aku sedang beruntung. Kali ini, aku membuat kesalahan dan mengacaukan semua pekerjaanku, itulah diriku yang sebenarnya."

Jinyoung menganggap hal negatif yang terjadi padanya sebagai hal besar dan menganggap remeh hal positif. Jika ada yang memujinya, dia berpikir itu hanya untuk menghiburnya. Sebaliknya, jika orang lain mengkritik kesalahannya, dia langsung berprasangka kalau orang tersebut memang tidak suka padanya. Orang yang selalu memandang rendah dirinya sendiri dan melihat dari sisi negatif tidak mungkin tidak depresi.

Di luar hal ini, orang yang depresi juga memiliki kecenderungan untuk menyimpulkan sesuatu dari satu atau dua kejadian saja. Jinyoung sebenarnya sudah mengira dirinya akan terlambat, jadi dia menelepon rekan kerjanya untuk memberitahu mereka terlebih dahulu. Namun, saat itu rekan kerjanya sedang berbicara dengan orang lain dan tidak mengangkat telepon. Karenanya, Jinyoung seketika beranggapan rekan kerjanya sedang menghindarinya.

"Bagaimana ini? Orang yang berinteraksi denganku pasti akan mendapat reputasi buruk, mereka pasti akan menjauh dan tidak ingin dekat-dekat denganku. Kalau begitu, aku tidak dapat dipertahankan di kantor ini dan dapat dipecat dengan alasan apa pun. Akan tetapi, di tempat lain pun tidak ada yang mau merekrut orang sepertiku. Pada akhirnya aku hanya akan menjadi sampah masyarakat dan hidup menyedihkan sampai mati." Pikiran yang terus-menerus bergelut seperti ini akan semakin menjadi dan pada akhirnya Jinyoung berpikir dia lebih baik mati.

Keistimewaan yang dimiliki Jinyoung disebut sebagai pembaca pikiran atau peramal. Pembaca pikiran menebak isi kepala seseorang tanpa dasar yang jelas dan memprediksi kejadian yang mereka alami secara asal. Ini adalah kesalahan menyimpulkan perasaan orang lain seenaknya lewat sesuatu yang ambigu dan tidak kompleks. Jinyoung menyimpulkan sopir taksi yang ditumpanginya tidak suka padanya. Sebenarnya, si sopir terkesan seperti itu karena perutnya sakit. Jinyoung juga menyimpulkan rekan kerjanya tidak mengangkat telepon karena ingin menghindarinya. Jika sikap ini berlanjut, Jinyoung akan memprediksi dirinya memiliki masa depan yang suram. Jika sudah begini, sikap memprediksi masa depan dan menyimpulkannya disebut "kesalahan peramal".

Coba bayangkan, bagaimana depresinya orang yang menganggap dirinya tidak berguna? Begitulah Jinyoung. Dia menganggap dirinya pecundang dan tidak berguna ha-

nya karena melakukan kesalahan baru-baru ini dan pernah terlambat. Sekali saja berbuat kesalahan, alih-alih berpikir, "Ah, aku melakukan kesalahan. Sepertinya akhir-akhir ini aku lelah. Aku harus beristirahat sejenak dan mengalihkan pikiranku." Jinyoung malah berpikir, "Aku pecundang sejak lahir." Jika sudah seperti ini, kesempatan untuk memperbaiki kesalahan akan hilang. Ini karena dia memilih menjadi pecundang yang akan terus menggagalkan segalanya.

Sebenarnya, kesalahan pada pekerjaan Jinyoung kali ini berasal dari pegawai baru di divisinya, tetapi dia membebankan kesalahan pegawai baru itu pada dirinya. Jinyoung pun menganggap dirinya "atasan tidak becus yang tidak bisa mengajari bawahannya dengan baik". Sikap membebankan kejadian yang tidak berhubungan dengan diri kita sendiri disebut *personalization*. Sikap ini berakibat pada sifat menyalahkan diri sendiri dan tidak dapat bergerak bebas karenanya.

Jinyoung merasa bertanggung jawab atas kesalahan yang dilakukan orang lain. Kemudian, sambil membebani dirinya sendiri, dia beranggapan hanya dialah yang menerima hukuman seperti Prometheus yang hatinya dimakan elang Semuanya karena dia menyalahkan diri sendiri!

Tentu bukan keinginan Jinyoung untuk berpikir seperti itu dan mengalami depresi. Tentu saja dia ingin bahagia. Dia ingin bebas dari depresi yang mengganggu dan memuakkan. Akan tetapi, dia merasa seperti orang yang tidak pantas terlepas dari penderitaan itu. Dengan anggapan bahwa dirinya

seorang pecundang yang menyedihkan, yang tidak pantas menerima kasih sayang, maka dia menerima hal tersebut sebagai kenyataan.

"Aku membutuhkan sinar terang sebagai pemancar aura positif."

Cara kita melihat dunia tergantung pada alam bawah sadar kita. Cara yang berhubungan dengan orangtua atau orang yang penting dalam hidup kita menjadi garis besar cara pandang kita terhadap apa yang kita alami setelah melihat dunia. Jinyoung memiliki masa lalu yang kelam dan hal itu membuat citra dirinya menjadi orang yang negatif. Ini menjadikannya terus mengalami hal yang membuatnya depresi.

Masa lalu yang kelam akan membuat kejadian yang kita alami mengarah pada hal yang buruk. Jika ini terus berlanjut, kita cenderung pesimistis dan depresi, bahkan untuk hal kecil sekalipun. Contoh umumnya ketika setengah gelas terisi air. Orang yang positif akan berpikir, "Oh, airnya terisi setengah, kita harus berhemat meminumnya." Sedangkan orang yang negatif akan berpikir, "Oh tidak, airnya tinggal setengah, bagaimana ini?" dan terhanyut dalam kekhawatiran. Seperti contoh itu, cara kita berpikir menentukan arah perasaan kita. Perasaan memengaruhi arah pikiran kita, dan rangkaian kejadian itu membuat siklus yang meningkatkan perasaan kita.

Kalau begitu, jika tidak bisa mengubah kejadian yang kita alami di masa kecil, apa yang bisa kita lakukan sekarang? Apakah kita harus mengikuti kata takdir? Jawaban pertanyaan ini tentu saja "Tidak". Tentu saja siapa pun tidak bisa mengubah masa lalu. Kejadian menyedihkan yang kita alami di masa lalu tentu meninggalkan luka dan menyakitkan. Tapi tidak berarti kita harus terus-menerus merasa sedih sampai saat ini, bahkan di masa depan. Itu sekadar alam bawah sadar kita yang hanya mencari hal yang sedih dan menyulitkan bagi kita.

Jika kita dapat mengetahui apa yang kita lakukan atau pikirkan, siklus pikiran yang terus berulang dapat terhenti. Berpikir bahwa masa lalu adalah masa lalu, dan hidup untuk masa kini dan masa depan. Temukan diri kita yang dahulu mengalami masa sulit dan buatlah dia menghidup udara segar dan merasakan sinar matahari.

Tentu saja proses menjadi seperti ini tidaklah mudah. Jika kita tidak kehilangan harapan terhadap diri kita, harapan terhadap dunia juga dapat terjaga. Langkah pertama untuk mencapainya adalah dengan "aura positif". Jika kita berpikir dan merasakan sesuatu secara positif, kita dapat menerima hal negatif dan menganalisisnya secara objektif. Dengan melihat sesuatu dari sisi positif, bukan berarti kita tidak boleh melihat hal negatif. Tentu saja, di dunia ini ada hal yang membuat kita sedih atau kecewa, tapi keyakinan bahwa pada akhirnya kita akan mencapai kebahagiaan dan kesejahteraan, itulah yang dinamakan "aura positif".

Arthur Schopenhauer berkata, "Kebahagiaan atau kesedihan bukanlah hasil objektif dan nyata dari diri kita, tapi hanya perasaan dan pikiran kita." Dia juga menambahkan, "Orang yang depresi hanya melihat tragedi, orang yang mudah marah hanya melihat candaan, dan orang yang tenang hanya akan melihat hal yang tidak berarti". Sesungguhnya, kita menggunakan kacamata kita sendiri untuk melihat dunia. Jika kita menggunakan kacamata yang gelap, dunia kita akan gelap dan suram seluruhnya. Jika kacamata yang kita gunakan terang, dunia akan terasa cerah. Kacamata inilah yang menentukan perasaan serta cara berpikir kita.

Meskipun datang terlambat ke kantor atau melakukan kesalahan, jika kita memiliki rasa tanggung jawab dan keyakinan, kita akan berada di dunia yang terang, yang dipenuhi pikiran positif terhadap diri sendiri, bahwa kita adalah orang yang kompeten.

Depresi Berat di Balik Topeng Kebahagiaan

Bipolar Disorder

Di antara orang yang terlihat bahagia atau energik, terdapat orang yang khawatir. Dia seperti bola karet yang terisi udara penuh, bergerak dengan gesit, dan bertenaga, sulit untuk menangkap arah geraknya. Ditambah lagi,vitalitas prima seperti pembangkit energi terbaik di dunia yang terus meningkat membuatnya tidak bisa menyeimbangkan antara mental dan jasmani. Lebih parahnya, perubahan perasaan ekstrem ini muncul secara periodik sehingga membuat orang-orang di sekitarnya terganggu.

Salah satu bentuk depresi, yaitu sifat ganda, menyebabkan seseorang mengalami perubahan ekstrem pada perasaan, pikiran, dan perbuatannya. Hal ini sering disebut *bipolar disorder*. Jika masa perubahan ekstrem itu berlalu, masa depresi akan datang. Saat masa peralihan, semua energi terbuang

dan ketika depresi, tubuh menjadi lemas dan tak bergairah. Sehingga penderitanya tidak berniat melakukan apa pun, semua terasa membosankan, merasa kesal tanpa alasan, dan sering merasa cemas.

Biasanya, depresi yang dialami penderita *bipolar disorder* lebih berbahaya dibanding depresi biasa, hal itu karena perubahan perasaan yang lebih ekstrem. Saat berada dalam situasi normal, dan tiba-tiba mengalami depresi, perubahan energi yang tadinya penuh akan berubah secara drastis, begitu pula dengan perubahan perasaan. Dalam proses perubahannya, kegalauan yang dialami pun terasa lebih besar. Karena berada dalam keadaan galau, sulit untuk memprediksi perilaku dalam kehidupan sosial penderitanya. Contohnya, tiba-tiba berhenti dari pekerjaan, atau memusuhi seseorang yang menjadi teman baik selama sepuluh tahun secara tiba-tiba. Mereka selalu mengalami kegalauan yang tidak jelas kapan datangnya.

Perubahan perasaan seperti *roller coaster*, kadang senang, kadang sedih.

Mr. Park akan naik pangkat pada akhir Agustus, sehingga hatinya sangat senang. Akhirnya usahanya selama ini diakui dan kali ini keberuntungan berpihak padanya. Tanpa disadari, Mr. Park menjadi tokoh utama dalam jamuan makan di kantornya, dan karena hatinya sedang senang, dia menyanyi dan menari, bahkan menunjukkan kemampuan tersembunyinya saat itu.

"Kawan-kawan! Karena hatiku sedang senang, acara makan kali ini aku yang bayar!"

Kelihatannya agak berlebihan, tapi Mr. Park dapat bersenang-senang dan berniat membayar semua biaya makan karyawan yang berjumlah lebih dari delapan puluh orang tanpa masalah. Namun, para atasan hanya tersenyum dan tidak tertarik. Dia kemudian mengatakan hal aneh seperti, "Apakah kau meremehkanku? Aku ini orang kaya, orang kaya! Aku hanya bekerja sebagai hobi!" Karena Mr. Park berkata seperti itu, para atasan pun berhenti tertawa.

Sampai sini, tampaknya Mr. Park mabuk dan berkata asal saja. (Sesungguhnya saat itu Mr. Park hanya minum segelas bir dan dia bukanlah orang yang mudah mabuk). Akan tetapi, rasa senang berlebihan yang dialami Mr. Park membuatnya mengatakan hal yang tidak masuk akal secara tiba-tiba. Tanpa melihat mereka belum atau sudah menikah, kepada atasan maupun bawahan, dia mengatakan hal yang tidak pantas kepada siapa pun seperti, " Kamu cantik, aku cinta kamu, tahukah kamu aku mengambil gambarmu? Kau milikku," dan sebagainya. Lebih parahnya lagi, Mr. Park menikah enam bulan yang lalu.

Keesokan harinya, kenaikan pangkat Mr. Park dibatalkan dan dia ditetapkan dalam *waiting list*. Semua orang yang ikut acara makan malam saat itu menganggap tindakan Mr. Park bukan hal sepele. Hal yang mengejutkan adalah reaksi Mr. Park. Dia menolak saran perusahaan untuk memasukkan biaya makan sebesar enam juta won yang dibayarnya meng-

gunakan kartunya sendiri. Dia merasa kesal dan direndahkan. Pembatalan kenaikan jabatan dan penetapan dalam *waiting list* tidak membuatnya depresi, dia malah berkata, "Hanya dengan menerima gaji dan berjudi, aku akan merasa lebih baik! Lagipula, teman SMA-ku mengajak membuka toko kosmetik," "Jika aku menerima suntikan dana dari Cina, aku dapat memperoleh 1 miliar won dengan mudah." Mr. Park terus berkata seperti itu dan meracau. Dia terus mengganti bidang bisnisnya, dari real estat, tanah, bisnis kosmetik, produksi *game*, dan penerbitan. Dia tidak beristirahat atau tidur baik di rumah atau di kantor, dan terus mencari ide bisnis baru.

Untuk mempersiapkan bisnisnya, Mr. Park sering mengadakan pertemuan pribadi di jam kantor, terlambat, dan pulang cepat hingga suatu hari dia akhirnya mengajukan surat permohonan pengunduran diri. Akan tetapi, Mr. Park sama sekali tidak khawatir dan mengatakan dia tidak memiliki penyesalan, serta meyakinkan dirinya akan lebih sukses jika berbisnis.

Mr. Park yang mengundurkan diri tanpa paksaan kini menimbang apakah dia akan menggunakan uang pesangonnya untuk membuka restoran ayam, *internet café*, atau investasi saham. Akhirnya, dia mendatangi sebuah toko dan menandatangani perjanjian *franchise* dengan toko tersebut. Namun, tiba-tiba keesokan harinya dia mulai depresi. Ketika harus mulai menata interior, merekrut karyawan, dan mempelajari sistem POS untuk tokonya, dia tidak berniat untuk melakukan itu semua.

"Oh, kenapa aku di sini? Apa yang kulakukan?"

Tiba-tiba kesadarannya akan keadaan di masa sekarang kembali, tetapi sudah terlalu banyak hal yang terjadi, sehingga tidak ada yang bisa dia lakukan untuk memperbaikinya. Mr. Park pun menangis dan meratapi apa yang sudah terjadi. Pada akhirnya, restoran ayam yang dibukanya tutup setelah dua bulan, uang pesangonnya berkurang, dan dia hidup dalam utang.

Kesenangan dan kesedihan yang berlebihan, perubahan yang berbahaya dari *bipolar disorder*.

Bipolar disorder sering terjadi pada orang berusia tiga puluh tahun ke atas, seperti Mr. Park, dan masa pengobatannya relatif panjang, sampai enam bulan. Umumnya, seiring pergantian musim, penyakit ini semakin parah dan bisa kambuh kapan saja, sehingga membuat penderita dan keluarganya kesulitan.

"Satu saat, aku merasa sangat senang hingga aku bersiul, dan tiba-tiba jika memikirkan pekerjaan di kantor, aku merasa murung—tubuh dan jiwaku seakan tidak bergairah, bahkan menjadi marah saat mendengar lelucon yang dibuat teman-temanku. Apakah aku mengalami *bipolar disorder*?"

Biasanya, *bipolar disorder* dikenal sebagai penyakit di mana suatu saat penderitanya merasa senang, lalu tiba-tiba merasa sedih, dan kejadian itu bisa terjadi kapan saja. Tapi

sebenarnya, ini berbeda dengan kenyataannya. Pada dasarnya, *bipolar disorder* adalah penyakit di mana masa transisi dan masa depresi dialami secara bergantian, dan biasanya masa itu terjadi setiap dua minggu sekali. Akan tetapi, jika berada dalam masa transisi, bukan berarti perasaan penderitanya akan lebih baik. Tentu saja, perasaannya akan lebih terkontrol dan tenaganya akan pulih, tapi saat mengalami masa transisi, penderita *bipolar disorder* justru akan lebih banyak berpikir dan menjadi lebih sensitif, sehingga dia mudah tersinggung, bahkan karena hal kecil.

Mungkin kita berpikir, dia hanya merasa kesal, mengapa disebut bipolar (mania)? Saat suasana hati seorang mania sedang senang dan bersemangat, auranya sangat sensitif sehingga dia sangat peka terhadap rangsangan dari luar dan menjadi kaku. Oleh karena itu, kemampuannya berfokus menjadi berlebihan dan pikirannya yang biasanya santai dan suasana hati yang bagus seketika hilang dan berganti menjadi kecurigaan dan kelesuan.

Ketika gejala bipolar muncul, bahkan pada masa transisi pun, penderita *bipolar disorder* tidak terlihat bahagia atau bergairah, tetapi menjadi semakin mengkhawatirkan dibanding masa depresi. Perasaan senang dan bergairah itu tidak dapat dikontrol dan dia akan bertindak secara ekstrem seperti Mr. Park, dan pada akhirnya dia harus bertanggung jawab atas apa yang dilakukannya.

Banyak kasus di mana penderita *bipolar disorder* menyebabkan masalah yang lebih besar dibandingkan Mr. Park.

Contohnya, menyerahkan seluruh uangnya bagi kaum tunawisma, atau mendonasikan seluruh uang hasil penjualan rumah untuk keperluan gereja, atau berinvestasi pada perusahaan yang tidak memiliki masa depan sama sekali tanpa persiapan apa pun.

"Kumpulkan kembali energimu dan mulailah perlahan-lahan."

Hal yang paling dibutuhkan Mr. Park adalah waktu tidur dan liburan. Saat memasuki masa transisi, dia tidak makan dan beristirahat dengan cukup sehingga otaknya kekurangan asupan dan sensitif, serta menjadi lelah. Dalam keadaan seperti ini, hormon serotonin dan melatoninnya rusak dan akibatnya dia tidak bisa tidur nyenyak, juga tidak nafsu makan. Jika hal itu berlangsung selama tiga hari, dia harus benar-benar tidur, tapi karena kepedulian akan dirinya setipis dan serapuh benang, tidak mudah bagi dirinya untuk tidur.

Berkat bantuan obat tidur dan obat penenang yang memaksanya untuk tidur, tubuh dan jiwa Mr. Park kembali berada pada jalur yang benar. Akan tetapi, di balik kondisi Mr. Park yang membaik, dia merasa dirugikan dan putus asa karena segala masalah yang telanjur terjadi.

Aku menyarankanmu untuk mengembalikan hubungan dekatmu dengan keluarga, teman dekat, dan rekan kerjamu setelah kembali makan dan tidur dengan baik, dan mengembalikan kesadaranmu yang terkubur. Tentu saja sulit untuk

mengembalikan hubungan baik setelah melakukan satu kesalahan kecil, tapi kau harus berusaha semaksimal mungkin. Minta maaflah dengan tulus, atau bila perlu katakanlah bahwa kau menderita bipolar agar mereka mengerti.

Kau juga harus berusaha mengembalikan hubungan baik dengan saksama, memulai pertemanan baru, atau mempersiapkan karier baru sedikit demi sedikit. Saat melakukan ini, jangan terburu-buru dan mulailah dengan perlahan. Entah dengan mencoba melakukan pekerjaan yang sebelumnya pernah kaulakukan, memperoleh pekerjaan dari teman, atau sesuatu yang sederhana seperti bekerja paruh waktu. Seperti contoh tersebut, diperlukan waktu untuk pemanasan terlebih dahulu. Kalau kau tidak sabar, atau memaksakan diri melakukannya, kemungkinan penyakit bipolar untuk kembali akan semakin besar.

Pada tahap awal, penyakit ini bisa diobati dengan mengonsumsi obat-obatan. Akan tetapi, ketika memasuki masa pertengahan, pengobatan lebih efektif dilakukan melalui konsultasi dan terapi. Terlebih lagi, terapi yang dilakukan melalui keluarga merupakan cara yang paling penting dan efektif untuk penyembuhan. Jika memikirkan kerugian finansial yang disebabkan penderita saat memasuki masa depresi, kemungkinan penderita akan kembali mengalami depresi dan ceroboh. Akibatnya, mereka akan melakukan hal aneh seperti memulai bisnis baru, kecanduan minuman keras atau berjudi, bahkan melakukan kesalahan dengan berinvestasi terlalu banyak.

Hal yang dapat menghentikan siklus ini bukanlah obat atau dokter, melainkan kasih sayang dan kesabaran keluarga. *Bipolar disorder* biasanya akan kambuh sebanyak tiga sampai empat kali, tapi jika dalam kali pertama atau kedua mampu dikendalikan dengan baik, kemungkinan penyakit ini untuk tidak kambuh, bahkan sembuh, juga akan meningkat. Sesungguhnya, banyak pebisnis atau seniman yang memiliki *bipolar disorder*, tapi mereka dapat mengontrolnya dengan baik dan meraih kesuksesan.

Tes Diagnosis Mandiri *Manic Disorder*

- ✓ Perasaan senang secara berlebihan dan semakin banyak bicara.
- ✓ Tidak merasa lelah meskipun hanya tidur selama dua sampai tiga jam.
- ✓ Perhatian menjadi tidak fokus dan pikiran menjadi rumit secara tiba-tiba.
- ✓ Memulai pekerjaan atau usaha tanpa persiapan dan merasa yakin akan keberhasilannya.
- ✓ Kecanduan berlebihan terhadap judi, investasi tak berjamin, dan alkohol.
- ✓ Selalu berenergi dan bersemangat.
- ✓ Pikiran berlebihan dan mudah jengkel atas pekerjaan yang tidak penting.

Dari ketujuh gejala itu, jika kau mengalami tiga di antaranya dalam satu minggu, waspadalah dengan kemungkinan *manic disorder*.

Tes Diagnosis Mandiri Depresi

- ✓ Merasa sedih dan hampa, merasa murung sepanjang hari.
- ✓ Merasa semua hal membosankan dan tidak menarik, kehilangan gairah.
- ✓ Kehilangan nafsu makan dan berat badan turun atau sebaliknya, makan berlebihan.
- ✓ Tidak bisa tidur, atau sebaliknya, tidur terlalu sering.
- ✓ Merasa lelah setiap hari dan mudah letih.
- ✓ Kemampuan fokus menurun dan kesulitan mengambil keputusan.
- ✓ Berpikir untuk mengakhiri hidup.

Dari ketujuh gejala itu, jika kau mengalami empat di antaranya dalam satu minggu, waspadalah dengan kemungkinan depresi.

KESEDIHAN ORANG YANG SELAMAT

Kehilangan dan Duka

"Kematian Naoko mengajarkan saya hal ini. Kenyataannya, luka yang disebabkan oleh kehilangan orang yang kita sayangi tidak dapat disembuhkan. Baik itu dengan kenyataan, sikap tak acuh, kegigihan, atau kelembutan, tetap tidak dapat disembuhkan."

Haruki Murakami dalam novelnya, *Norwegian Wood*, menuliskan kesedihan yang dirasakannya saat kehilangan seseorang yang dicintai.

Kehilangan orang yang kita sayangi atau kehilangan segala sesuatunya merupakan kejadian yang menyedihkan, terlebih lagi jika kehilangan itu berkaitan dengan kematian seseorang. Orang yang ditinggalkan akan merasakan kesedihan yang amat mendalam dan rasanya sulit untuk melaluinya.

Kita tidak bisa lagi melihat atau menyentuh orang itu. Betapa pun kita ingin menemui dan merindukannya, orang itu tidak ada lagi di samping kita. Perasaan ini meninggalkan lubang dalam hati dan rasa kehilangan seakan sebagian anggota tubuh hilang.

Pada upacara pemakaman orang yang meninggal, mereka yang ditinggalkan dianggap telah menumpahkan segala kesedihan dengan menangis, bahkan pingsan, tapi seiring waktu, setelah menjalankan kehidupan bersama orang itu dalam waktu yang lama, pikiran akan orang yang meninggal pasti akan muncul dan air mata akan mengalir terus-menerus tanpa henti. Saat berkutat dengan dokumen di monitor, saat makan siang dengan terburu-buru, atau saat tenggelam dalam selimut di pengujung malam, ingatan akan mereka yang telah tiada datang tiba-tiba dan membuat kita meneteskan air mata.

Haruki Murakami berkata, "Kematian tidak berada di balik kehidupan kita, tapi ada di kehidupan kita sehari-hari." Namun, kenyataan bahwa orang yang meninggal tidak lagi berada di samping kita membuat kematian seakan berada di balik kehidupan.

Kemurungan, rasa sakit akibat kehilangan.

Ketika kita kehilangan orang yang berharga, perasaan yang mengganggu bukan hanya berasal dari kesedihan. Rasa sakit karena tidak bisa bersama lagi dengan mereka dan penyesal-

an atas masa lalulah yang terasa membebani. Kesalahan yang kita perbuat terhadapnya dan penyesalan karena tidak dapat memperlakukannya dengan baik di masa lampau menjadi pisau yang menusuk. Rasa tanggung jawab karena tidak bisa membahagiakan mereka saat masih hidup juga membuat kita menderita.

Apalagi jika mereka meninggal karena kecelakaan yang tiba-tiba atau bunuh diri. Rasa bersalah yang dialami oleh orang yang ditinggalkan karena tidak bisa mencegahnya pun menghantui. Penyesalan karena tidak memperhatikan mereka dengan baik, atau menyesal karena tidak melakukan perbuatan yang dapat mencegah kejadian itu, dan merasa bertanggung jawab atas kematian mereka pun dapat mengganggu perasaan kita. Terlebih jika dalam keseharian kita memiliki perasaan silih berganti antara benci dan cinta terhadapnya, dan rasa bersalah karena menganggap kebencian kitalah yang mengakibatkan kematiannya bisa juga mengakibatkan kesedihan yang mendalam.

Bukan hanya itu, rasa bersalah karena hidup dengan nyaman sedangkan orang lain meninggal juga dapat dirasakan. Orang yang meninggal harus berada di tanah yang gelap, sedangkan orang yang hidup tetap berada di bumi seakan menjadi kejahatan. Pada saat ini, tubuh terasa menjijikkan dan asing bagaikan tubuh orang lain.

Terkadang, rasa marah terhadap dunia dan Tuhan membara bagaikan gunung meletus. Kemarahan kepada Tuhan karena menciptakan manusia yang tak abadi, kemarahan

atas hubungan manusia dengan kematian secara langsung maupun tidak langsung. Kemarahan ini menghancurkan nilai yang dimiliki seseorang dan membuat mereka jatuh dalam kebimbangan.

Kesedihan ini membutuhkan waktu untuk pulih. Seiring waktu, kesedihan itu akan luntur dengan sendirinya. Untuk dapat pulih dari duka atas kehilangan seseorang dengan cara yang sehat, waktu adalah hal yang sangat dibutuhkan.

Proses hilangnya rasa sedih akibat kehilangan yang disapu oleh sungai waktu dan bermuara di laut yang bernama "masa lalu" ini disebut "masa berduka". Psikolog John Bowlby membagi masa berduka ini menjadi empat tahap. Pada tahap pertama, kita akan sangat terhanyut dalam kesedihan dan sering mengeluh, juga menyangkal kematian mendiang. Tahap kedua adalah merindukan orang yang meninggal dan mencari dia yang sudah tiada, kita menjadi resah dan terobsesi dengan mendiang. Tahap ketiga adalah keruntuhan dan keputusasaan. Pada tahap ini, kita merasa hidup kita tak berarti, terasingkan dari kehidupan sosial, tidak merasakan perasaan apa pun, susah tidur, dan mengalami penurunan berat badan. Kita terus-menerus teringat akan mendiang. Di tahap ini, kita merasa kecewa karena menyadari bahwa ini hanyalah sebuah memori. Tahap terakhir adalah penyembuhan. Saat ini, rasa sakit akibat duka sudah berkurang dan kita kembali ke masa sekarang. Kita mulai menerima ketiadaan mendiang, menyadari bahwa mereka ada dalam hati kita dan merasa senang sekaligus sedih secara seimbang.

Biasanya proses berduka membutuhkan waktu enam bulan. Seandainya dalam waktu tersebut kita tidak cukup menumpahkan kesedihan dan masih memendamnya, kesedihan itu akan menekan kita dan berisiko memunculkan kesedihan yang berlebihan.

Dalam masa berduka, kita diselimuti rasa sedih dan kerinduan. Rasa kecewa seakan semua hal akan berakhir, serta rasa kesepian seakan ditinggal seorang diri, dan rasa takut yang disebabkan dunia tak dikenal bernama kematian membuat kita tersiksa. Meskipun prosesnya sakit dan menyedihkan, tapi inilah proses untuk melepaskan orang yang sudah tiada. Karena itu, jangan menolaknya, tapi bersedihlah, rasakanlah sakit secukupnya.

Dalam proses berduka, tubuh mengeluarkan hormon insting yang menghubungkan kita dengan orang yang kita kasihi. Akan tetapi, proses untuk melakukan ini tidaklah mudah. Setelah merelakan kepergian orang yang kita sayangi, dengan tiba-tiba kita melihat wajah orang itu atau mendengar suaranya. Harapan untuk dapat melekat kembali dengannya muncul dalam bentuk halusinasi. Akan tetapi, di situasi seperti ini, kenyataan bahwa orang itu tidak lagi berada di dunia membuat ego kita menerima bahwa inilah takdir yang harus kita hadapi. Dengan begitu, kemelekatan kita dengan orang itu akan hilang, sehingga kita bisa menerima kenyataan dan merasa puas dengan apa yang kita alami saat ini.

Sembari menjalani proses ini, perlahan-lahan kita tidak lagi melekat pada mendiang sampai tenaga kita habis. Rasa

sakit perlahan membaik dan duka pun berakhir. Kesadaran kita mulai menjadi lebih bebas dan rileks. Adrenalin yang kita keluarkan pun beralih pada target yang lain. Kita membangun hubungan dan mulai merasakan cinta yang baru.

Mengapa kehilangan membuatmu tidak hanya sedih, tapi depresi?

Kesedihan dan rasa sakit akibat kehilangan dan kematian orang yang kita cintai perlahan akan hilang ditelan waktu. Akan tetapi, tidak menutup kemungkinan kesedihan itu dapat berlangsung lama dan membuat kita tenggelam dalam kemurungan.

Duka adalah proses melepaskan kesedihan. Akan tetapi, jika kesedihan tidak tersalurkan dengan baik dan tidak terhanyut oleh sungai waktu sehingga tersumbat di suatu tempat, kita dapat menderita depresi. Tersiksa karena kekecewaan kita oleh rasa kehilangan, kehilangan ketertarikan dengan dunia luar, dan memilih menyendiri. Usaha untuk mencintai berubah menjadi duka. Aktivitas kita menjadi terbatas, sering menyalahkan, merendahkan, mencemooh, dan membenci diri sendiri, serta berpikir bahwa kita pantas menerima hukuman. Gejala ini bisa muncul saat masa berduka atau depresi, tapi pada orang yang berduka, hal ini tidak memengaruhi kepercayaan diri. Sebaliknya, pada orang depresi, kepercayaan diri menurun dan ego berkurang.

Kehilangan orang yang kita sayangi adalah kesedihan yang luar biasa. Akan tetapi, ada beberapa orang yang meng-

alami depresi dan bukan kesedihan. Mengapa kehilangan membuat kita mengalami depresi, bukan kesedihan? Freud menjelaskan dalam bukunya yang berjudul *Mourning and Melancholia* sebagai berikut.

Pertama, dalam berduka ada rasa kehilangan akan suatu objek dan tidak ada kesedihan yang dialami di alam bawah sadar. Akan tetapi, dibandingkan duka, depresi membuat kita kehilangan hal yang ideal. Hal itu disebabkan rasa kecewa terhadap diri sendiri dan rasa kehilangan. Pada reaksi berduka, dunia luar menjadi hampa, sedangkan pada depresi, yang hampa adalah diri kita. Masalah pada rasa kehilangan adalah orang yang meninggalkan kita, tapi pada depresi, fokusnya adalah pada kehilangan jati diri.

Kedua, kehilangan harga diri. Penderita depresi mengaku memiliki pandangan yang lebih tajam atas hal yang nyata dibanding orang lain. Mereka mengkritik dirinya lebih banyak dibanding orang lain, mengatakan bahwa mereka egois dan tidak jujur. Meskipun cenderung mandiri, mereka mengaku kemandiriannya tersembunyi. Akibatnya, bagi orang lain, rasa bersalah dan pengakuan ini tidak berarti apa-apa dan disepelekan.

Gejala aneh yang ditunjukkan penderita depresi adalah kehilangan harga diri. Berbagai gejala seperti merasa hampa, menutup diri, merasa bersalah atas diri sendiri, dan lain-lain menyiksa mereka. Rasa sedih akibat kehilangan orang tercinta tidak dapat terlewati dengan baik dan pada akhirnya membebani dan memakan jasmani mereka.

Ketiga adalah ketidakseimbangan antara cinta dan benci yang mengakibatkan kemunduran dalam hidup. Saat depresi, kenyataan bahwa orang yang mereka sayangi telah hilang membuat rasa suka dan tidak suka tidak seimbang dan cenderung mengarah pada hal negatif. Akan tetapi, bahkan setelah orang yang mereka sayangi meninggal pun, mereka tidak bisa merelakan rasa sayangnya kepada orang itu. Mereka menganggap orang yang meninggal itu sebagai bagian dari diri mereka. Oleh sebab itu, mereka tidak bisa terlepas darinya. Jadi, keinginan untuk meninggalkan dunia seperti orang yang disayangi tersebut membawa kemunduran bagi mereka.

Jika terjadi hal seperti itu, rasa benci yang ada dalam rasa sayang tersebut juga berperan dan memberikan rasa sakit pada diri mereka sendiri. Akibat rasa sakit itu, mereka mendapat kepuasan negatif. Ini adalah bentuk balas dendam terhadap orang yang meninggalkan mereka, tapi tanpa disadari, orang itu telah menjadi bagian dari mereka dan karena penyakit yang mereka derita, hal itu mengganggu kejiwaan mereka.

Reaksi duka berlebihan dalam film *Ordinary People*.

Film yang dirilis pada 1980 oleh produser Robert Redford berjudul *Ordinary People* menerangkan perasaan duka dan kemurungan yang dialami oleh keluarga yang kehilangan anggota keluarga yang mereka cintai.

Rasa sedih yang dialami anggota keluarga selepas kepergian anak pertama ini sangat menarik. Conrad yang berumur 17 tahun iri dan mengidolakan hubungan erat yang dimiliki ibunya dengan kakak tertuanya. Pada suatu hari, dia dan kakaknya pergi menaiki perahu yang malangnya diterpa badai. Conrad tidak bisa menyelamatkan kakaknya sehingga dia merasa bersalah dan menjadi depresi. Conrad dirawat di rumah sakit jiwa selama empat bulan. Atas saran ayahnya, dia menerima terapi psikoanalisis.

Semua anggota keluarga ini mengalami reaksi duka yang tidak normal. Conrad yang dahulu sangat iri terhadap kakaknya, kini merasa bersalah atas kematiannya. Rasa benci dan sayang terhadap kakaknya yang berhasil mendapat kasih sayang dari ibunya berada dalam ambang ketidakseimbangan, dan setelah kecelakaan perahu tersebut, dia menyalahkan dirinya karena hanya dia yang selamat dan bukan kakaknya. Conrad juga berpikir, di alam bawah sadarnya, rasa iri dan marah terhadap kakaknyalah yang menyebabkan kakaknya meninggal.

Kematian kakaknya menekan batin dan keduanya menyatu dalam satu batin, kebencian dan rasa sayang yang dia miliki terhadap kakaknya tetap tinggal dalam hati dan membuatnya berubah. Hasilnya adalah keinginan untuk menghancurkan diri dengan cara bunuh diri.

Conrad menjadi akrab dengan teman yang ditemuinya di rumah sakit jiwa bernama Karen. Meskipun mereka sama-sama kesepian, Karen yang penyakitnya sering kambuh

akhirnya memilih untuk mengakhiri hidupnya. Conrad yang kembali dalam masa krisis setelah kehilangan Karen mencari dokter kejiwaannya, Dr. Burger, dan untuk pertama kalinya mengakui rasa bersalah yang dialaminya setelah kematian sang kakak dan menangis.

Tekanan itu semakin besar, tetapi ketika mendengar Dr. Burger berkata, "Itu bukan salahmu," untuk pertama kalinya rasa bersalah yang mengganggu Conrad selama ini pun hilang.

Beth, sang ibu yang sangat menyayangi anak pertamanya itu menyembunyikan perasaannya di pemakaman anaknya dan menjadi orang yang dingin. Dia merasa mencintai orang lain setelah anaknya meninggal adalah kejahatan dan perasaannya tentang semua orang menjadi sama. Dia menghindari topik kematian anaknya. Beth seperti orang yang menyangkal kematian. Kemudian, rasa rindu dan sayangnya kepada anak pertamanya ini masih ada, dan kepada anak keduanya yang masih hidup, dia menjadi marah dan mengacuhkan Conrad yang merindukan cinta ibunya.

Calvin, sang ayah, berharap anak keduanya bisa menghilangkan trauma atas kematian kakaknya agar keluarganya kembali bahagia. Karena itu, dia mencoba bersikap ceria seakan tidak terjadi apa pun. Lalu, dia berusaha membantu memperbaiki hubungan antara istri dan anaknya. Namun pada akhirnya istrinya berubah, dan rasa cinta istrinya terhadap anaknya pun hilang.

Keluarga dalam film tersebut tertekan dalam kesedihan atas kematian si anak pertama. Sang ayah mencoba ceria

seperti tidak terjadi apa pun, sedangkan si ibu menyalahkan kematian anak pertamanya kepada anak kedua dan membencinya. Si anak kedua menyalahkan dirinya atas kematian kakaknya dan mengelak kesedihan yang dialaminya. Dari semua anggota keluarga tersebut, tidak ada yang merasa benar-benar bersedih atas kematian anak pertama mereka.

"Menangislah sepuasnya dan bersedihlah secukupnya."

Saat kehilangan, semua orang pasti membutuhkan waktu untuk berduka. Masa berduka adalah waktu untuk bersedih dan merasa sakit, yang terasa mengganggu kita. Setelah terbebas dari kesedihan itu, kita akan terlepas dari duka secara sehat.

Tidak ada cara yang lebih bijaksana untuk menghilangkan rasa sedih karena kehilangan. Yang bisa kita lakukan adalah bersedih dan merasakan sakit secukupnya. Seiring waktu, kesedihan itu akan berlalu dan menghilang.

Seperti kalimat yang sering kita dengar di kehidupan sehari-hari, "Waktu adalah obat", tidak ada yang bisa membuktikan kebenaran kalimat ini. Namun, waktu memiliki kekuatan untuk menghapus banyak hal. Saat kita berpikir bahwa kita tidak bisa tersenyum kembali, atau tidak bisa merasakan cinta kembali, seiring waktu kita bisa tersenyum dan merasakan cinta.

Jika saat sedih kita tidak cukup merasakan sedih, jika saat sakit kita tidak cukup merasa sakit, kesedihan dan rasa sa-

kit itu akan tertimbun dalam diri kita dan menjadi penyakit. Jika muncul bisul, meskipun sakit dan menyebabkan demam, kita harus memecahkan dan mengeluarkan nanah di dalamnya. Dengan begitu, perlahan-lahan jaringan kulit baru akan terbentuk dan luka itu dapat pulih seutuhnya. Jika luka itu hanya ditutupi tanpa diobati dari dalam, bakteri yang ada di kulit perlahan-lahan akan menumpuk dan luka itu akan menjadi dalam. Suatu saat, bakteri di luka sebelumnya akan menginfeksi bagian tubuh yang lain.

Kenyataannya, jika seorang anak berpisah atau kehilangan orangtuanya di usia dini, kemungkinan dirinya mengalami depresi di masa depan menjadi lebih besar. Ini diakibatkan rasa duka yang dialaminya karena kehilangan seseorang saat dia sendiri belum mengerti arti dari kematian dan kehidupan, yang mengakibatkan dia tidak bisa berkabung dengan baik, sehingga luka itu membekas dalam dirinya yang masih anak-anak. Ditambah lagi sikap acuh tak acuh orang dewasa yang membuat anak tidak dapat menyalurkan rasa berkabungnya dengan baik.

Menyalurkan kesedihan dan rasa sakit adalah proses yang sangat sulit. Dalam film *Ordinary People*, Conrad yang harus menjalani perawatan untuk waktu yang lama dan kehilangan temannya kembali merasa terguncang. Setelah itu, barulah dia berhasil menyalurkan kesedihan yang dialaminya setelah kehilangan kakaknya.

Sebenarnya, untuk melawan kesedihan yang kita alami, akan lebih efektif jika kita memiliki teman untuk berbagi

kesedihan dibandingkan memendamnya sendirian. Dengan bercerita dan berbagi rasa duka yang kita alami dengan orang lain, ingatan akan orang yang telah meninggal pun mengisi hati masing-masing dan rasa takut akan kesendirian dapat teratasi. Kemudian, dengan berbagi kepada orang lain, hubungan dengan mereka yang masih hidup akan menggantikan rasa kehilangan kita. Ketika kita pada akhirnya dapat menerima dan melalui proses ini, kita dapat menerima batasan yang dimiliki kehidupan dan menemukan arti baru dari pertemuan dan perpisahan, serta menyadari betapa berharganya kehidupan bagi kita dan orang lain.

Bagaimana Cara Menenangkan Hati yang Lelah Bagai Ingin Mati?

Digital Publishing KG-03/GC

Dalam hidup, ada kalanya kita merasa kalau kehidupan adalah penyiksaan. Entah itu karena hidup terasa sangat melelahkan, menyakitkan, atau begitu sepi sehingga kita ingin berpisah dengan kehidupan.

Lantas bagaimana cara menangkal pemikiran seperti itu?

P: Setahun lalu, saya benar-benar berpikir untuk mati. Saya merasa sangat lelah sehingga tidak ada jawaban selain mengakhiri hidup. Akan tetapi, karena saya memikirkan kepercayaan terhadap agama dan orangtua saya, saya tidak bisa melakukannya. Karena itu, seterlah berpikir panjang, cara yang saya pilih adalah, "Pergi ke gunung yang jauh di luar negeri dan jangan beritahu siapa pun agar tidak ada seorang pun yang mencari". Bila nantinya saya hidup atau mati, itu semua ditentukan oleh kuasa Tuhan.

Setelah memesan tiket pesawat dan mengemas barang seadanya, saya berbaring di tempat tidur. Dalam hati saya bertanya, "Mengapa saya harus pergi? Mengapa saya harus mati?" Saya mengacuhkan semua pertanyaan itu dan keesokan harinya pergi ke bandara sesuai rencana. Setelah itu, saya kembali dan masih berada di sini.

Q: Bagus sekali. Kalau begitu, bagaimana Anda menghadapi keinginan yang besar untuk mati?

P: Di balik rasa ingin mati, mungkin terdapat keinginan yang sangat dalam untuk hidup. Saya ingin membagi cerita saya kepada siapa pun. Saya ingin menceritakan betapa lelahnya saya, yang kemudian memperoleh semangat dari mereka. Karena harga diri yang tinggi, saya tidak mau menghubungi te-

man seangkatan atau senior saya. Namun akhirnya setelah berpikir, saya menelepon teman SMP yang tidak pernah saya hubungi sebelumnya. Dia mengambil spesialis di bagian neuropsiaktri di Daegu. Setelah perlahan-lahan bercerita, pada akhirnya saya menceritakan semua perasaan yang tersimpan dalam hati. Teman saya itu berkata bahwa saya tidak boleh tinggal sendirian dan menyuruh saya untuk tinggal di Daegu di tempatnya berada. Saya setuju, asalkan di sana tidak ada yang mengenal saya.

Q: Tampaknya teman Anda membantu menghilangkan perasaan berat itu?

P: Ya. Dia memberi sebagian ruang dalam dirinya bagi saya agar saya tidak merasa sendiri. Dia berusaha membawa saya yang berjalan di lubang gelap ke dunia yang terang. Ketika saya merasa terpuruk dan hanya berada di rumah, dia membujuk saya untuk mengenakan sepatu olahraga dan bermain bola bersama. Kemudian, dia mengajak saya mendaki gunung meskipun saya tidak ingin melakukannya. Di pinggir air terjun, dia menyuruh saya menarik napas panjang, kemudian membawa saya berkeliling. Setelah menjalankan kehidupan sehari-hari yang tidak istimewa, jiwa saya yang tadinya dipenuhi keinginan untuk mati perlahan-lahan tergantikan oleh keinginan untuk hidup.

Dilarang Diperbanyak/KG-03/CV

Sebenarnya saya merasa bersyukur karena di dunia ini ada yang menganggap saya spesial dan merasakan keberadaan saya. Setelah dua puluh tahun, saya menguhubunginya secara tiba-tiba, tapi dia memperlakukan saya sebagai teman dekat dan memperlihatkan dirinya yang sebenarnya. Tiga bulan berlalu, saya merasa diri saya jauh lebih baik dari sebelumnya. Tentu saja saya belum pulih sepenuhnya, tapi setidaknya pikiran untuk mati sudah tidak ada lagi.

Dari kejadian tadi, saya menyadari bukan rasa cinta yang besar dan jelas terlihat saja yang bisa menyembuhkan saya. Semangat yang diberikan teman saya dan kebaikan kecil dari orang di sekitar saya pun dapat membuka jalan saya yang gelap. Hal itu membuat saya bersemangat dan dapat bangkit kembali.

K: Betul sekali. Ketika kau merasa sangat lelah dan berencana untuk mengakhiri hidup, pada akhirnya kau menelepon seseorang. Saat itu, jika orang yang kauhubungi mendengarkan dan menerima ceritamu, perlahan-lahan pikiranmu yang tadinya dipenuhi rasa putus asa akan terisi oleh semangat. Hal itu adalah awal dari rasa depresi berat yang kaualami berubah menjadi kehidupan. Rasa sakit yang disebabkan oleh perpisahan dan pengkhianatan dapat berubah menjadi harapan

dan keyakinan hanya karena satu orang menerima teleponmu. Sebaliknya, jika ada orang yang meminta bantuanmu, kau harus mengulurkan tangan dan membantunya secara aktif. Peranmu dalam membuat tali kehidupan sangat penting. Kenyataannya, jika ada yang mengangkat telepon, entah siapa pun itu, kemungkinan dirimu untuk tidak mengakhiri hidup akan lebih tinggi. Akan tetapi, jika di saat terakhir harapan hidupmu tidak ada yang membantu mengulurkan tangan, kemungkinan kau akan menyerah terhadap kehidupan. Tentu saja hal itu sangat disayangkan, bukan?

Q: Beberapa tahun yang lalu, teman saya bunuh diri. Namun, beberapa hari sebelum bunuh diri, dia menelepon saya dan berkata, "Aku merindukanmu. Ayo bertemu." Kebetulan kantor penerbit tempat saya bekerja memiliki suasana kerja yang sangat kaku dan saat itu saya sangat sibuk, sehingga tidak bisa meluangkan waktu untuk bertemu dengannya. Karenanya, saya bilang padanya, "Keadaanku sedang tidak memungkinkan, jadi mari bertemu di akhir pekan. Nanti kita bercerita semalaman." Saya berjanji bertemu dengannya hari Sabtu, tapi dia tiada pada hari Kamis.

Saya merasa sangat bersalah. Teman saya menelepon karena dia merasa lelah, tapi saya yang tidak peka tidak bisa menangkap maksud dari teleponnya.

K: Tentu saja sangat disayangkan saat Anda tidak bisa menangkap maksud teman Anda, tapi Anda tidak boleh menyalahkan diri sendiri untuk hal itu. Anda bukan Tuhan, bahkan terkadang ada beberapa hal yang tidak bisa dicegah oleh Tuhan. Bagaimanapun, kita sudah berusaha keras untuk hidup, tapi kadang ada banyak hal yang tidak berjalan sesuai rencana. Betapapun Anda mencintai seseorang, terkadang rasa cinta yang kita berikan tidak membuahkan hasil. Terkadang, kenyataannya Anda bisa saja melukai seseorang. Lalu, karena sesuatu tidak berjalan sesuai harapan, kita pada akhirnya tidak bisa menangkap sinyal mereka dan tidak bisa meraih tangan mereka. Pada akhirnya, yang bisa kita lakukan hanyalah berusaha semaksimal mungkin.

P: Saya adalah dokter kejiwaan, orang lain mungkin menganggap kehidupan saya sangat keren, tapi ada kalanya saya merasakan sakit yang sangat mendalam dan tidak bisa melewatinya dengan baik hingga berpikir untuk bunuh diri. Saya sangat bersyukur atas bantuan banyak orang yang menopang saya sehingga saya masih hidup sampai saat ini.

Karena itu, saya merasa berterima kasih kepada teman yang mengulurkan tangannya kepada saya. Dia adalah penyelamat saya. Dia adalah orang yang memberi saya semangat untuk hidup. Sayangnya, ada orang yang tidak memiliki satu

orang pun yang bisa menyelamatkannya. Ada pula orang yang tidak bisa melepaskan semuanya dan pergi ke suatu tempat dan tidak kembali setelah berbulan-bulan. Saya terus berpikir apakah orang-orang itu lebih tersiksa dari saya.

Q: Betul. Hal yang lebih mengkhawatirkan akhir-akhir ini, banyak orang yang memasuki usia dua puluh hingga tiga puluh tahunan yang terbiasa hidup sendirian, bahkan menikmatinya. Dengan menghabiskan waktu sendiri, tentu saja ada orang yang merasa tenaga dan waktunya terisi. Namun, jika Anda terus-menerus hidup sendiri, saat kesulitan, tidak ada orang yang dapat Anda hubungi dan akhirnya Anda dapat berpikir untuk memutus tali kehidupan. Oleh karena itu, saya menyarankan Anda untuk membuka hati dan pergi keluar untuk berhubungan dengan orang lain.

P: Kaum muda saat ini berpikir, "Saya lebih baik hidup sendiri!" Akan tetapi, sebenarnya saya pikir itu adalah cara mereka untuk mengatakan kalau mereka ingin hidup "bersama". Saya kira dia tidak ingin merasa kecewa setelah ditolak orang lain saat membantu mereka, atau merasa kecewa dan kehilangan, sehingga dia menghipnotis diri sendiri dan mengatakan, "Lebih baik hidup sendiri!".

Rasa sedih karena berpisah dengan orang yang dicintai atau dikhianati bukanlah rasa sakit yang dialami orang lain, tapi oleh diri sendiri. Ketika

diri ini tidak lagi ada, fungsi akan ego semakin melemah dan kita jadi merasa takut akan semua hal, bahkan takut untuk meminta bantuan orang lain. Saya pikir kita sangat membutuhkan cara untuk membantu menghilangkan hal tersebut.

K: Saya menulis buku untuk menolong orang yang sakit dan memberi harapan pada mereka. Dengan berbagi cerita dan pengetahuan kepada orang depresi yang hatinya dipenuhi kesedihan dan rasa sakit, tujuan saya adalah untuk bersama-sama menemukan jawaban dari pertanyaan, "Lalu, apa yang harus saya lakukan?" Jika seandainya percakapan seperti itu dapat menjadi sinar terang dan menghasilkan harapan hidup, tidak ada lagi yang saya inginkan.

Digital Publishing (GPU)

P: Saya sangat setuju denganmu. Jika seseorang tidak dapat menceritakan betapa dirinya menderita, bahkan kesulitan untuk menceritakannya kepada psikolog sekalipun, akan sulit untuk menemukan orang yang senasib dengan saya. Saya sangat berharap cerita saya dapat memberikan sedikit harapan bagi hidup mereka. Seperti tali pendek yang dapat memberikan harapan hidup bagi orang yang tenggelam, saya berharap cerita saya dapat menjadi tali yang menghubungkan orang itu dengan kehidupan dan harapan hidup.

Ketakutan Akan Kecemasan yang Datang Tiba-Tiba

/

Panic Disorder

"Aneh sekali. Kenapa tiba-tiba dadaku sakit? Napasku pun menjadi pendek, juga keluar keringat dingin. Ada apa ini?!"

Suatu hari, tiba-tiba napas saya menjadi cepat, dada saya serasa ditekan, dan kepala saya sakit. Telapak tangan saya mati rasa serta keluar keringat dingin hingga saya pusing. Saya mulai merasa sangat takut dan berpikir ada sesuatu yang salah. Apakah ini saatnya saya mati? Saya pun tiba-tiba pingsan.

Saat merasa dalam bahaya, napas Anda akan memendek, muncul keringat dingin, dan Anda merasa sangat takut. Ini adalah reaksi instingtif untuk keluar dari rasa takut. Akan tetapi, jika Anda mengalami gejala ini dalam keadaan yang sama sekali tidak berbahaya, Anda perlu waspada akan *panic disorder*.

Panic disorder adalah penyakit di mana reaksi tubuh terhadap kepanikan seperti kejang dan gejala lainnya muncul secara tiba-tiba tanpa tanda-tanda terlebih dahulu. Sejak sepuluh tahun belakangan, *panic disorder* mulai dikenal sering dialami para artis serta *public figure* dan sekarang menjadi penyakit umum.

Panic disorder adalah penyakit serius yang dialami tiga hingga empat dari seratus orang. Dibandingkan laki-laki, perempuan berisiko tiga kali lebih besar untuk terkena penyakit ini. Khususnya mereka yang berada di pertengahan dan akhir umur dua puluhan tahun yang mengalami perceraian atau perpisahan.

Gejala yang diakibatkan *panic disorder* sangat membahayakan tubuh, tapi yang lebih mengkhawatirkan adalah karena penyakit ini membuat penderitanya terus-menerus mengalami kepanikan, risiko penderitanya untuk mengalami penyakit kepanikan jenis lain, bahkan depresi, semakin tinggi.

Kecemasan tanpa peringatan yang dialami Soojin.

Sejak beberapa tahun lalu, Soojin sering mengalami gejala jantung berdebar. Dia tidak tahu pasti sejak kapan ini terjadi, tapi jantungnya sering berdebar keras, dadanya terasa sesak, dan napasnya memendek.

Saat pertama kali muncul, gejala itu terjadi sangat singkat. Meskipun berdurasi singkat hingga dia cenderung mengacuh-

kannya, tapi semakin sering Soojin mengalaminya, durasinya pun semakin panjang. Terutama ketika dia merasa lelah secara fisik atau mental.

Soojin tidak tahu apa yang terjadi padanya dan menamai gejala ini "penyakit dada berdebar". Setiap kali gejalanya kambuh, dia sedikit cemas, tapi tidak menganggapnya sebagai hal yang serius dan sekadar sesuatu yang mengganggu kegiatannya. "Mungkin aku hanya kelelahan, mungkin aku tidak cukup tenaga," pikirnya.

Peristiwa berikutnya terjadi dua bulan lalu saat Soojin hendak melakukan presentasi kepada kliennya. Karena sudah sering melakukannya, dia hendak memulai presentasinya dengan santai. Namun, dia menyadari data final presentasinya bermasalah. Data tersebut tersimpan di USB dan *e-mail*, tapi itu bukan data final. Lebih parahnya lagi, saat itu sambungan Wi-Fi kantornya juga mengalami masalah. Oleh karena itu, kliennya harus menunggu tiga puluh menit sampai Soojin bisa memulai presentasinya.

"Maaf. Saya benar-benar minta maaf."

Pada hari itu, Soojin harus memulai dan mengakhiri presentasinya dengan permintaan maaf. Hasil presentasi yang dilewatinya hingga mengeluarkan keringat dingin itu pun bisa diperkirakan, buruk. Kontraknya tidak tembus. Soojin pun dipanggil oleh atasannya yang marah dan kesal karena kata-katanya kacau.

Sejak saat itu, "penyakit dada berdebar" kembali menghantui Soojin. Tapi kali ini jauh lebih kuat dan lebih lama dari sebelumnya. Jantungnya berdebar sangat cepat hingga

mencapai 100 denyutan per detik, napasnya terengah-engah sampai wajahnya memanas. Saat ini terjadi, tubuhnya tidak bisa berdiri tegak dan dia bisa pingsan sehingga harus bersandar di meja untuk waktu yang lama.

"Apa ini? Apakah ini demam panggung? Atau trauma? Stres berlebihan?"

Kecemasan itu sendiri adalah sesuatu yang tidak pasti dan bisa membuat orang sepeti Soojin menderita tanpa pemberitahuan terlebih dahulu. Awalnya Soojin berpikir semua ini muncul akibat rasa tegang yang berlebihan saat presentasi atau penandatanganan kontrak penting, tapi gejala ini datang tanpa mengenal tempat dan waktu. Saat sendirian di rumah, menonton film bersama teman, bahkan saat berbaring dan hendak tidur. Durasinya pun bervariasi dari sepuluh detik sampai dua puluh menit. Dadanya terasa sesak seakan ada yang menghambat napasnya, tangan dan kakinya pun bergetar tanpa henti.

"Akhir-akhir ini apa yang kau rasakan? Ada yang sakit?"

Karena gejala ini, keluarga, teman, bahkan rekan kerja Soojin menganggap ada yang tidak beres dengan tubuhnya. Karena gangguan ini terasa sampai ke sekelilingnya, Soojin mulai khawatir. Berdasarkan informasi yang didapatkannya di internet, penyakit ini disebut *panic disorder*. Di situ tertulis bahwa dia sebaiknya berkonsultasi dengan dokter, tapi dia merasa tidak nyaman untuk berbicara dengan psikolog, sehingga dia masih mempertimbangkannya.

Keesokan harinya, Soojin kembali mengalami "penyakit dada berdebar" dalam perjalanannya menaiki kereta bawah tanah. Tiba-tiba perutnya sakit dan dia ingin muntah. Kepalanya serasa berputar dan tubuhnya kehilangan tenaga. Dia ingin berteriak minta tolong, tapi suaranya tidak keluar. Kesadarannya tidak menentu dan tubuhnya tidak dapat terkontrol seperti orang yang mabuk. Napasnya terengah-engah dan secara tiba-tiba ketakutan akan kematian muncul. Soojin pun pingsan.

Ketakutan amat sangat yang datang tiba-tiba atau *panic disorder*.

Seperti namanya dalam bahasa Inggris, *panic disorder* bisa diartikan sebagai "tenggelam dalam kepanikan". Kita dapat menyimpulkan rasa takut dan arti yang diberikan penyakit ini. Pada 1832, penyakit ini pertama kali didiagnosis oleh dokter spesialis bedah jantung, James Hope. Dia menyadari bahwa di antara pasiennya yang mengalami irama jantung tidak teratur dan cepat, salah satunya mengalami reaksi psikologis. Pasien itu mengalami ketakutan dan kecemasan yang berlebihan bahwa dia akan mati akibat penyakit jantung. Meskipun hasil pemeriksaan memperlihatkan bahwa jantungnya tidak memiliki masalah serius, tapi pasien itu tidak percaya pada perkataan dokter dan dia terjerat pada ketakutannya sendiri. Seiring waktu, kondisi kejiwaan pasien itu semakin memburuk dan murung, serta semakin sering berpikiran negatif.

Baru pada 1940-an, penyakit yang pada awalnya disebut "penyakit jantung tidak stabil" atau "penyakit jantung sensitif" ini dimasukkan sebagai penyakit kejiwaan dan psikologis, bukan penyakit dalam. Setelah itu, Dr. Donald F. Klein mendiagnosis bahwa penyakit ini bukanlah kecemasan biasa yang kronis, melainkan jenis kecemasan baru yang datang secara tiba-tiba.

Panic disorder bisa saja diturunkan secara genetik, ataupun disebabkan oleh kelainan sistem saraf. Bisa juga karena kerja saraf yang berlebihan, tapi bisa saja dipicu oleh kekhawatiran yang tidak bisa diredam dan dihadapi dengan baik. Tentu saja semua orang bisa merasa khawatir, tapi pada penderita *panic disorder*, rasa khawatir yang sama bisa berakibat lebih parah dibanding orang lain.

Biasanya siswa kelas tiga SMA yang keesokan harinya akan menghadapi Ujian Nasional akan mengalami kepanikan, kekhawatiran, dan ketakutan sehingga detak jantungnya menjadi lebih cepat dan tidak beraturan. Akan tetapi, di antara mereka, ada yang gejalanya semakin parah sehingga tiba-tiba mereka kehilangan kesadaran dan mengalami serangan panik di ruang ujian. Hal ini dikarenakan kekuatan mereka untuk menghadapi kecemasan tergolong lemah sehingga kekhawatiran kecil pun menimbulkan ketakutan yang luar biasa.

Panic disorder cenderung lebih banyak dialami oleh orang yang pemalu dan pendiam. Oleh karena itu, pada masa pendidikan, penyakit ini sering disebut sebagai "demam pang-

gung". Secara tiba-tiba, perhatian banyak orang terpaku pada satu tempat dan itu membuat Anda gugup dan stres, sehingga gejala ini muncul. Akan tetapi, sekarang *panic disorder* ditetapkan sebagai hal yang berbeda dari demam panggung.

Kesamaan yang dimiliki penderita *panic disorder* adalah mereka sangat sensitif terhadap stimulus dari luar dan cenderung meresponsnya dengan berlebihan. Tentu saja, reaksi ini bisa saja tidak terlihat dari luar. Ini karena mereka cenderung menyimpan perasaannya dibanding mengeluarkan apa yang mereka rasakan dengan jujur.

Saat kecemasan tidak dikeluarkan dan hanya dipendam dalam hati, suatu saat, seperti wadah air yang penuh, perasaan itu akan meledak. Jika kita mengalami ledakan itu, perasaan tegang akan muncul dan membuat kita takut. Ini dianggap sebagai reaksi kecemasan, tapi sebenarnya ini adalah kecemasan yang ditimbulkan karena rasa takut akan kecemasan itu sendiri. Jika kita terbiasa mengalami hal ini, penyakit ini akan semakin parah dan harus disembuhkan.

Mungkin ini adalah contoh yang sangat klise, tapi Anda dapat memahami perkataan, "Semakin dewasa, Anda dapat merasakan hati Anda yang terkejut hanya dengan melihat kulit luarnya." Atau ketika orang yang pernah mengalami kecelakaan mobil mematung ketika melihat mobil yang lewat di tepi jalan.

Jika pengalaman ini terjadi terus-menerus, reaksi Anda terhadap kecemasan akan semakin besar dan berlebihan, terkadang mengakibatkan kekacauan. Ketika hendak mengha-

dapi ujian yang penting, pikiran buruk seperti "Saya pasti gagal", "Saya pasti tidak bisa mendapat pekerjaan", "Hidup saya tamat", akan terus muncul bagai *roller coaster*. Pikiran negatif begitu cepat dan kuatnya memengaruhi, sehingga meskipun orang di sebelah Anda mengatakan, "Tidak apa" atau, "Tidak akan ada yang terjadi", itu tidak berguna.

Tenanglah, tidak akan ada yang terjadi padamu.

Cara paling efektif untuk menghadapi *panic disorder* adalah menyadari perubahannya. Untuk menghilangkan perasaan seakan ingin mati atau takut kehilangan kesadaran, perhatikan konsep perubahannya. Pertama-tama, ucapkanlah "tidak apa" berulang kali dan penting bagi Anda untuk menyampaikan pada diri Anda sendiri bahwa tidak terjadi apa-apa. Dalam kasus Soojin, kekasihnyalah yang selalu berada di sisinya, memegang tangannya, dan memeluknya, sehingga kejang yang dialaminya membaik.

Cara pertama untuk mencegah kejang adalah sentuhan hangat dari keluarga atau teman tepercaya yang mengatakan bahwa Anda tidak apa-apa dan memeluk Anda. Kejang yang diakibatkan *panic disorder* biasanya diawali dengan napas yang terengah-engah, sehingga mereka akan membantu Anda untuk bernapas perlahan dan dalam.

Orang yang mengalami kejang akibat *panic disorder* biasanya tidak dapat mendengar perkataan orang atau mengikutinya karena dia dalam keadaan panik dan tak berdaya.

Karena itu, saat seperti ini, efektif untuk memegang tangan atau pundaknya dan berkata, "Ikuti saya" sambil bernapas pelan-pelan.

Tarik dan embuskan napas perlahan selama kurang lebih sepuluh kali. Biasanya penderita akan batuk atau tidak bisa bernapas dengan baik. Saat ini terjadi, elus pundaknya dan rangkul dia sambil mengulangi napas sebanyak sepuluh kali, kemudian cobalah berbicara perlahan. Setelah mengulangi tahap ini, perlahan kecepatan napas akan teratur dan penderita bisa berbicara secara normal serta sembuh dari kejang.

Panic disorder dapat menyerang siapa saja dan merupakan penyakit yang umum, sehingga Anda perlu mengenali gejala dan cara menanganinya. Jika Anda tidak memiliki pengetahuan tentang penyakit ini dan menghadapi teman atau keluarga yang mengalami kejang, Anda akan kebingungan. Kemungkinan Anda akan mengguncang penderita dan mencemoohnya dengan berkata, "Mengapa kau seperti itu? Apa kau sakit? Sadarlah!"

Orang sekitar mungkin akan kaget dan bereaksi berlebihan saat melihat reaksi kejang karena panik sehingga membuat penderita merasa lebih kaget, sehingga sangat penting untuk menghadapinya secara perlahan dan hati-hati. Dengan melihat reaksi orang sekitar yang tenang, penderita akan meniru dan perlahan keluar dari kondisi paniknya.

Ketika bernapas perlahan pun, sangat efektif untuk mengatakan, "Tak apa, tak apa" berulang kali. Mintalah penderita untuk bernapas sambil mengatakan pada dirinya sendiri,

"Aku tidak apa-apa, aku aman". Lalu, ketika keadaan sudah aman, mintalah penderita untuk mengatakan dengan suaranya sendiri bahwa dirinya aman sebanyak sepuluh kali.

Awasilah keadaan penderita secara saksama dan jauhkan barang yang dapat menstimulus penderita. Matikan juga televisi, ponsel, atau barang yang dapat mengeluarkan suara keras, karena suara keras akan menyebabkan munculnya kecemasan.

Jika dia sudah lebih tenang, baringkan atau dudukkan dia di tempat yang nyaman secara perlahan. Ini adalah pertolongan pertama saat menghadapi *panic disorder*. Meskipun tidak sempurna, tapi cukup efektif. Tentu saja hal seperti ini tidak hanya membutuhkan pertolongan pertama, tapi perlu menemui para ahli untuk dapat menerima perawatan yang sesuai. Dengan pengobatan medis dan konsultasi, *panic disorder* dapat dikendalikan dan sembuh total, sehingga Anda tidak perlu terlalu khawatir.

Saat kejang akibat panik melanda, selain pertolongan pertama, sangat penting bagi penderita untuk mendapat bantuan dari teman dan keluarga agar merasa aman. Penderita *panic disorder* cenderung menghindari tempat atau situasi yang membuatnya kejang. Setelah mengalami kejang, Soojin juga menghindari naik kereta bawah tanah. Meskipun salah satu alasannya adalah karena banyak orang, tapi dia takut tempat tertutup seperti bawah tanah dan tempat sempit seperti kereta.

Untuk menyembuhkan penyakitnya, Soojin berlatih menaiki kereta bawah tanah bersama kekasihnya satu stasiun

per satu stasiun. Berkat itu, sekarang dia bisa menaiki kereta bawah tanah dalam waktu yang lama tanpa merasa khawatir. Meskipun perlahan, tapi dia dapat mengatasi ketakutan berlebihan dan mengetahui cara mengatasinya.

Kepanikan adalah ketakutan yang dibuat oleh diri kita sendiri.

Hal yang penting dalam mengobati *panic disorder* dibandingkan bantuan keluarga dan teman adalah kemauan penderitanya sendiri. Kejang akibat panik dapat terjadi di mana saja dan kapan saja, sehingga terkadang ada saat ketika keluarga dan teman tidak ada di samping Anda. Karena itu, Anda perlu mengingat perkataan, "Aku tidak apa-apa, aku aman", dan mengeluarkan diri dari ketakutan tersebut. Anda juga harus belajar mengatur napas sehingga ketika gejala panik muncul, Anda dapat segera menerapkannya.

Banyak orang yang menganggap *panic disorder* sebagai "ketakutan yang tidak bisa diprediksi dan ditebak". Namun, semakin kita takut dengan penyakit ini, *panic disorder* benar-benar akan menjadi penyakit yang menakutkan. Oleh karena itu, Anda harus memiliki keyakinan bahwa penyakit ini bisa dikendalikan dan ditenangkan. Tentu saja, saat mengalami kejang, akan terasa sulit untuk mengontrol diri dengan tenang. Akan tetapi, ketika Anda mengalami kesulitan karena penyakit yang Anda derita, yang harus diingat bukanlah kematian, trauma, dan ketakutan, melainkan keluarga dan

teman-teman tersayang yang mengatakan hal positif dan meyakinkan Anda bahwa Anda tidak apa-apa. Dengan keyakinan itu, ketakutan akan kematian juga akan teratasi.

Seperti Soojin yang mengalami penyakit ini dan dapat mengatasinya sekarang, banyak orang yang mengalami *panic disorder* dan menganggapnya sebagai hal yang tidak serius. Begitu juga dengan Anda. Jika Anda menyadari ketakutan dan trauma yang Anda alami berasal dari diri sendiri, Anda dapat dengan mudah melewatinya.

Untuk Kau yang Selalu Murung dan Sengaja Tidak Bahagia

/

Melancholic

Dalam 365 hari setahun, ada orang yang menjalani hidupnya dengan tenggelam dalam kegelapan depresi. Pundaknya yang sedikit tertekuk dan naik terlihat tidak bertenaga. Berpikir kalau dia menderita akan kerasnya dunia ini sendirian, sehingga wajahnya dipenuhi kekhawatiran.

Dia yang kehilangan senyuman dan raut wajahnya tidak bergairah, ketika melihat raut wajah gembira dan menyenangkan dari orang lain, tanpa disadari, dia tersenyum pahit. Dia tidak hanya menganggap kalau kebahagiaan di dunia ini adalah sesuatu yang sepele, dia bahkan tidak bisa merasakan kegembiraan.

Orang yang kehilangan senyuman cenderung melihat dunia secara pesimistis dan skeptis. Jika ada orang yang bilang, "Pagi yang indah!", dia akan mengatakan, "Apanya yang in-

dah?" atau ketika orang bilang, "Bunganya indah sekali!" dia akan merespons dengan hati dingin, "Sebentar lagi juga akan layu".

Orang seperti ini tidak bisa menempatkan diri dan menganggap dunia tidak adil. Dia beranggapan kalau tidak ada yang bisa dilakukannya di dunia ini dan merasa tidak berdaya. Dia juga keras terhadap dirinya sendiri dan cenderung menyalahkan diri, sehingga ketika membuat kesalahan sedikit pun, dia menyesal dan terganggu karena perasaannya sendiri. Sebenarnya, orang yang mengatakan dirinya bodoh, tidak bisa apa-apa, dan tidak bergairah adalah orang yang keras terhadap dirinya sendiri dan cenderung menyalahkan diri.

Seterusnya, jika melihat orang yang terus mengalami hal buruk, saya pikir mereka hidup menurut Hukum Murphy. Lalu, saya juga berpikir kalau mereka selalu mengalami "kesialan" terus-menerus.

Woojin, seorang *post-impressionist* yang tegas terhadap dirinya sendiri.

Woojin sering disebut sebagai *post-impressionist* oleh teman-temannya. Dia selalu mengerutkan dahi, tenggelam dalam pikirannya sendiri, dan jarang tersenyum. Dia adalah orang yang murung dan menganggap hidup sebagai rangkaian penderitaan.

Woojin juga mendapat julukan "orang baik-baik", jadi jika dia melihat orang yang bertindak di luar moral, dia akan sa-

ngat marah. Tentu saja dia tidak menunjukkan perasaan ini keluar dan tidak membuat kekacauan, dia hanya mengatakan hal pesimistis seperti, "Manusia itu memang egois dan dunia itu tidak menggairahkan."

Woojin memiliki rasa tanggung jawab yang tinggi dan mengerjakan pekerjaan yang dilimpahkan padanya dengan rajin, tapi dia tidak merasa bersemangat dan senang melakukannya. Ini karena dia tidak bisa menolak permintaan orang lain dan hampir selalu mengabulkannya, sedangkan dia sendiri beranggapan dirinya tidak mengetahui apa pun dan tidak bergairah. Kemudian, jika dia melakukan kesalahan sedikit saja, dia akan sangat menyesal dan menyalahkan dirinya sendiri, serta berpikir dia adalah "orang bodoh".

Setahun yang lalu, Woojin menjalin hubungan dengan kekasihnya. Kekasih yang ditemuinya di kegiatan sukarela itu sangat ceria dan supel. Dia menyukai sifat Woojin yang sangat bertanggung jawab dan pendiam, jadi dia mendekati Woojin terlebih dahulu, sedangkan Woojin juga menyukainya. Namun, dia tidak tahu kenapa wanita itu menyukai pria sepertinya, dan dia curiga si wanita hanya penasaran padanya sehingga wanita itu marah.

Wanita itu ingin mengubah sifat Woojin yang terlihat murung dan kesepian menjadi ceria. Karena itu, dia berusaha membuat perayaan kecil serta memperlihatkan rasa sayangnya secara sederhana. Namun, reaksi Woojin hanya tersenyum kecil dan tidak terlihat senang atau menyukainya. Melihat reaksi dingin Woojin padanya, wanita itu akhirnya lelah dan memutuskan untuk berpisah dengannya.

"Aku adalah orang yang tidak pantas untuk dicintai. Karena itu pacarku pun meninggalkanku. Aku tidak tahu kenapa orang yang tidak berguna sepertiku bisa menjalani hidup di dunia ini. Semuanya terasa hampa."

Setelah berpisah dengan kekasihnya, kemurungan yang dialami Woojin semakin parah dan dia lebih sering menyalahkan diri sendiri. Wajah pucat dan lelah yang diperlihatkan Woojin adalah akibat dari rasa hampa dan tidak puas terhadap kehidupan dan bukan karena rasa kehilangan.

Untuk menemukan penyebab depresi berat yang dialami Woojin, diperlukan reka mundur akan masa lalunya. Sejak kecil, dia sudah merasa dirinya adalah orang yang tidak beruntung. Ibu Woojin bertemu dengan ayahnya yang merupakan atasan ibunya, dan mengandung dirinya, sehingga terpaksa harus menikah. Ayahnya terus menunda melaporkan pernikahannya ke catatan sipil, dan ternyata, ayahnya sudah beristri dan memiliki tiga orang putri. Pada akhirnya, ibu Woojin melahirkan dan menderita depresi, sedangkan ayahnya tidak bisa berpisah dari ibunya dan hidup di dua rumah yang berbeda.

Beberapa tahun setelahnya, adik Woojin pun lahir, dan depresi yang dialami ibunya semakin parah setelah melahirkan sampai akhirnya sang ibu harus dirawat di rumah sakit. Neneknya sibuk mengurusi Woojin dan adiknya, sehingga Woojin terpaksa tinggal di rumah tempat ayah dan istri ayahnya tinggal. Istri ayahnya selalu memarahi Woojin bahkan untuk hal-hal kecil. Sejak saat itu, jika ayahnya berbuat sesuatu yang bising, dia akan memarahi Woojin.

Setiap kali ayahnya pulang ke rumah, dia pasti bertengkar dengan ibunya. Saat itu, Woojin pasti menggendong adiknya dan tubuhnya gemetar karena takut yang amat sangat. Ayahnya kemudian berhenti bekerja dan memulai usaha. Ibunya meminta Woojin pergi ke toko ayahnya untuk meminta uang sebagai biaya hidupnya. Ayahnya yang bersifat dingin membiarkan putra kecilnya berdiri di luar dan terpaksa memberikan biaya hidupnya, tapi Woojin sangat tidak suka melakukan hal ini.

"Aku sudah tidak ingin hidup sejak kecil. Aku tidak tahu alasanku hidup. Akan tetapi, ibuku sangat bergantung padaku sehingga aku tidak punya pilihan lain. Aku kasihan pada diriku sendiri yang tidak bisa mati, bahkan ketika aku ingin sekalipun."

Sejak kecil, dia menganggap hal yang terjadi di dunia ini sebagai sesuatu yang membosankan, lucu, dan dia berpikir apakah hidup memiliki nilai. Setiap hari, dia merasa hidup di neraka sehingga dia sangat ingin meninggalkan dunia ini. Akan tetapi, dia juga merasa bersalah pada ibunya yang harus menikah dengan ayahnya dan hidup secara menyedihkan karena dirinya. Oleh karena itu, dia belajar dengan rajin dan menjadi murid teladan.

Karena rasa bersalah dan tanggung jawab terhadap ibunya, dia berusaha keras untuk menjalani hidup, tapi dalam hati, dia merasa hampa karena tidak menemukan alasan untuk hidup. Dia tidak mengerti mengapa orang bisa tertawa, dan di satu sisi, dia merasa kasihan pada orang yang polos dan tidak mengetahui apa pun.

Depressive personality yang disebabkan kehidupan traumatis.

Kehidupan Woojin dapat dijadikan contoh *depressive personality*. Woojin tenggelam dalam depresi berat, tapi dia tidak menunjukkan gejala depresi parah dan gejala ini sudah menyerap masuk sebagai sifatnya, sehingga ini disebut *depressive personality*. Baru-baru ini, istilah ini lebih sering dikenal dengan *dysthymic disorder*. Penyakit ini termasuk kategori diagnosis sangat rancu dan luas.

Depressive personality memiliki tanda-tanda seperti:

- ✓ Pendiam, pasif, dan tidak peka.
- ✓ Murung, pesimistis, tidak pernah merasa senang akan sesuatu.
- ✓ Menyalahkan, meremehkan, serta keras terhadap diri sendiri.
- ✓ Mudah curiga, sering mengeluh, dan terus-menerus mengkritik orang.
- ✓ Mudah khawatir dan memperlakukan orang lain dengan keras.
- ✓ Berpikiran tertutup dan memiliki banyak kekhawatiran.
- ✓ Terlarut dalam kekurangan diri sendiri, kegagalan, dan kejadian yang tidak mengenakkan, bahkan menikmati kegagalan.

Ada beberapa orang yang menganggap ketidakberuntungan adalah hal yang biasa dan menikmati penderitaan. Orang seperti ini memiliki penyakit *moral masochism*. Penyakit ini berhubungan sangat erat dengan sifat alami seseorang. Orang dengan penyakit ini tidak memperhatikan diri sendiri dan melakukan pekerjaan sulit sendiri, tapi dia melakukan kesalahan, mengalami kerugian secara finansial, atau gagal dalam hubungan pertemanan.

Orang dengan *moral masochism* sangat erat dengan perasaan bersalah dan sangat sadar atas kesalahan yang dilakukannya, sehingga saat melakukan kesalahan, dia akan merasa sangat bersalah. Karena rasa bersalahnya, tanpa sadar dia memiliki keinginan untuk menerima hukuman. Dia merasa karena dirinya bersalah, dia harus menerima hukuman yang pedih dan menyakitkan.

Sebenarnya, penyakit *moral masochism* bisa terjadi pada siapa saja, sama seperti depresi. Hal itu dikarenakan setiap orang memiliki proses perubahan prinsip hidup masing-masing dan ini adalah salah satunya. Jadi, Anda tidak boleh menganggap ini sebagai penyakit biasa karena setiap penyakit jika dibiarkan akan semakin parah. Jika penyakit ini semakin parah, penderitanya tidak bisa menemukan kebahagiaan dan gairah dalam hidup, merasa tidak berarti, dan untuk menghapus rasa bersalahnya, dia menanggung semua beban sendirian. Jika seseorang mencapai tahap demikian, ini adalah masalah besar.

Orang dengan penyakit ini menganggap bahwa hidup adalah beban. Dia merasa harus mengalami kepedihan baru

menganggap dirinya hidup. Lalu, dia mengejar kepedihan itu terus-menerus. Dia sejak awal tidak memperbolehkan kebahagiaan masuk dalam hidupnya dan merasa tertekan dalam kebahagiaan. Orang seperti ini tidak menerima kasih sayang yang cukup saat kecil dan mengalami trauma yang sangat mendalam seperti kehidupan Woojin di masa kecilnya.

Woojin dilahirkan bukan atas dasar keinginan. Karenanya, ibunya harus mengalami kehidupan pernikahan yang tidak dia inginkan. Anak kecil yang tidak menerima kasih sayang dari siapa pun, begitulah diri Woojin saat kecil. Ibunya mengalami depresi sehingga tidak bisa merawatnya dengan baik, tapi neneknya juga menyalahkannya atas kesedihan yang dialami ibunya.

Bayi yang baru lahir menggunakan tangisan sebagai cara untuk mendapatkan respons ibunya. Ketika bayi menangis dan ibunya tidak memberi kasih sayang atau sentuhan, melainkan merasa kesal dan mengacuhkannya, itulah dasar yang dia pikirkan terhadap dunia. Betapa pun kerasnya dia mencoba, dia tidak menerima respons dari dunia dan merasa dunia tidak menerimanya. Karena itu, dia tidak bisa menikmati kehidupan dan hanya merasa takut dan terbebani.

Selama masa pertumbuhannya, Woojin melihat dunia dari sudut pandang yang negatif dan dia merasa bertanggung jawab terhadap kesedihan yang dialami ibunya. Pemikiran ini semakin parah akibat neneknya. Neneknya selalau berkata, "Karenamu, ibumu menderita dan mengalami kesedihan," atau, "Jika kau tidak lahir ke dunia, ibumu pasti akan senang."

Anak yang tumbuh tanpa kasih sayang dan mengalami trauma mendalam seperti Woojin akan tumbuh sebagai anak yang terus menyalahkan diri sendiri, selalu berpikir dia akan menghancurkan segalanya, dan mengambil kebahagiaan orangtuanya. Anak itu merasa hubungannya dengan ibunya bagai parasit yang memakan habis semua kebahagiaan ibunya. Dia menganggap keberadaannya adalah beban bagi orang lain.

Anak itu merasa bersalah yang amat sangat, sehingga semakin menganggap dirinya rendah. Untuk mendapatkan cinta dan mengakui dosa yang diperbuatnya, dia menghapus kesenangan dalam hidupnya dan menghadapi penderitaan.

Anak bukan hanya hasil perbuatan orangtua, tapi jika dia merasa mengganggu kehidupan orangtuanya, dia akan merasa bersalah dan menghukum dirinya. Dia menganggap dirinya sebagai korban dan orangtuanya sebagai pelaku kejahatan. Dia menolak kebahagiaan di alam bawah sadarnya, menolak orangtuanya, dan mengatakan dia tidak membutuhkan kasih sayang orangtuanya. Oleh karena itu, dia tidak menerima kasih sayang bukan karena orangtuanya tidak memberikannya, tapi karena dia menolak diberi kasih sayang. Inilah ilusi besar yang dimiliki oleh orang yang menyiksa dirinya sendiri. Suatu saat, ini dapat menjadi cara bagi mereka untuk bertahan hidup.

Orang yang mengalami penderitaan dan terluka saat kecil menganggap penderitaan adalah cinta. Lalu, dia menganggap penderitaan yang orang lain berikan padanya adalah bentuk rasa cinta dan kasih sayang mereka terhadapnya. Dibandingkan merasa aman dengan tidak adanya orang lain, dia lebih

merasa tidak mudah terganggu dengan adanya orang lain di sekitarnya. Oleh karena itu, seperti yang sudah dijelaskan sebelumnya, dengan mengalami ilusi besar bahwa penderitaan adalah keinginannya sendiri, dia berusaha melindungi diri dari penderitaan dan penolakan. Dia juga menganggap dirinya lebih hebat dari "orang yang pernah mengalami semua penderitaan" sekalipun.

"Kau juga berhak mendapatkan kebahagiaan."

Tidak mudah untuk memulihkan Woojin. Banyak orang yang mengalami depresi berat menahan diri saat dirawat. Itu karena dia merasa dirinya tidak boleh sembuh dan bahagia. Faktanya, orang yang menjalani perawatan hanya untuk menyelesaikan masalahnya justru berisiko menjadi semakin parah. Ini disebut "reaksi negatif perawatan" yang disebabkan tidak adanya ruang dalam hatinya untuk menerima peraturan ketat dan moral secara tiba-tiba.

Sangat sulit untuk membantu menyembuhkan orang yang menganggap dirinya hanya bisa hidup dari penderitaan dan bernapas untuk menderita, serta mendapat kebahagiaan dari penderitaan. Ini karena dia menganggap arti dari seluruh hidupnya sudah benar-benar berubah.

Suatu saat, lewat proses ini, kekhawatiran akan kehilangan jati diri perlahan-lahan hilang. Setelah proses itu terlewati, dia akan mulai merasakan dunia yang hidup. Sekarang dia bisa merasakan dengan jelas penderitaan, kebahagiaan,

semangat, dan kesedihan sebagai bagian dari dirinya sendiri. Untuk dapat merasakan hal ini, Anda harus membuang semua ketakutan itu dan berubah menjadi pribadi yang fleksibel, realistis, dan toleran.

Rawatlah diri Anda sendiri seperti orang lain merawat Anda, maafkanlah diri sendiri seperti orang lain memaafkan Anda. Ini adalah langkah awal untuk keluar dari penderitaan agar bisa berdamai dengan diri Anda dan memiliki pola pikir bahwa Anda bisa berbahagia seperti orang lain.

Kebahagiaan adalah hak kita. Meskipun di masa kecil Anda memiliki pengalaman menyedihkan yang membuat Anda tidak bahagia, itu bukan salah Anda. Namun, Anda juga tidak bisa menyalahkan orang lain. Karena dunia adalah tempat misterius tempat kejadian yang tidak kita mengerti dapat terjadi. Oleh karena itu, yang bisa menentukan apakah kita bisa terbebas dari penyakit ini adalah diri kita sendiri. Itu artinya, jika kita bisa merasakan penderitaan, kita pun bisa merasakan kebahagiaan.

Burn Baby Burn: Untuk Kau yang Tidak Menyisakan Apa pun

/

Burnout Syndrome

Pasti ada hari di mana kita tidak berniat untuk berangkat kerja. Sambil menenggelamkan diri di balik selimut, sering kita mengatakan, "Sebentar lagi, sebentar lagi," tapi ketika melihat jam, terkejut, lalu bersiap-siap pergi kerja. Dalam seminggu, saya mengalami dua sampai tiga kali insomnia, sehingga ketika bersiap untuk tidur pada malam hari, baru pada dini hari saya bisa benar-benar tidur. Karena tubuh yang lelah, semua hal terasa mengganggu, menjadi mudah tersinggung, dan sensitif terhadap keluarga atau teman.

Sembilan puluh persen masyarakat Korea Selatan pernah mengalami hal ini di pagi hari. Mereka mengalami *burnout syndrome*. *Burnout syndrome* bukanlah penyakit yang resmi didiagnosis. Ini adalah campuran dari bentuk depresi ringan seperti maladaptasi dan stres mendadak.

Karena padatnya Jalur 9 kereta cepat saat jam kantor, energi saya sudah habis. Di hari kerja, saya sangat sibuk hingga kehilangan jati diri. Saat akhir pekan, saya sangat sibuk mengerjakan pekerjaan rumah sehingga meskipun saya beristirahat, tubuh saya berat seakan tidak beristirahat. Setiap hari saya sangat sibuk, sehingga di satu sisi saya merasa tidak bahagia dalam hidup.

Setiap orang memiliki cara dan gejala yang berbeda, tapi yang paling parah adalah merasa lemas, energi terkuras, dan merasa tidak bisa bertahan lagi. Di kondisi tidak berdaya dan kehilangan semuanya, tubuh pun terasa lemas dan hanya bisa terduduk, perasaan semakin sensitif dari waktu ke waktu, dan kata-kata yang terucap menusuk orang lain bagai pisau yang tajam.

Penderita *burnout syndrome* yang tenggelam dalam keinginan untuk bekerja keras dan berhasil.

Burnout syndrome sering dialami oleh orang yang memiliki target dan ambisi yang tinggi dan berusaha keras untuk mencapainya. Tentu saja itu tergantung pada karakter masing-masing pribadi, tapi ini cenderung terjadi pada orang yang memiliki sifat pekerja keras dan selalu berusaha. Dia yang memiliki tendensi untuk mendapat ganjaran atas pekerjaannya hanya jika dia merasa cukup berusaha cenderung mengidap penyakit ini.

Alasan mengapa kita mengalami *burnout syndrome* jika dilihat dari sisi ilmiah adalah hormon penghasil energi dalam tubuh kita, yakni dopamin, dan hubungannya dengan rasa puas yang kita rasakan, serta hormon stres, yakni kortisol, dalam tubuh kita yang tidak seimbang. Dalam istilah sederhana, gejala ini bisa muncul jika kita terus bekerja sampai tidak mengenal rasa lelah, atau harus terus bekerja meskipun kita mengetahui tubuh kita lelah. Penyakit ini muncul ketika kita bekerja di luar batas stamina kita.

Seperti kata-kata yang ada dalam iklan populer, "Bagi Anda yang sudah bekerja keras, pergilah!" Biasanya ini ditujukan bagi orang yang hendak berlibur atau bertamasya. Akan tetapi, ini bukan bentuk masukan pada kenyataannya. Umumnya, para pekerja yang berumur tiga puluh hingga empat puluh tahun, dalam setahun mereka hanya bisa berlibur selama empat sampai lima hari. Ditambah lagi, bagi pekerja yang memiliki tanggungan, anak, atau seorang ibu yang bekerja, waktu liburan merupakan hari kerja yang memiliki arti yang berbeda. Oleh karena itu, orang-orang seperti ini tidak termasuk dalam minoritas orang yang bisa berkunjung ke tempat sunyi seperti Hawaii dan Bali, dan berlibur atau bertamasya tidak bisa menjadi solusi.

Meskipun kita tahu diri kita lelah, tapi kita sering mengacuhkan gejala *burnout syndrome* dan berpikir, "Semua orang seperti itu, meskipun lelah, tapi apa boleh buat, aku harus masuk kerja demi menerima gaji." Jika seseorang mengacuhkan dan berpura-pura tidak tahu bahwa dirinya sangat lelah,

tubuh dan jiwanya akan mengirimkan tanda, baik secara fisik maupun mental. Dia berteriak dan bersikap kasar pada orang yang baru ditemuinya, atau menjadi sensitif terhadap kesalahan kecil sekalipun. Dalam hati dia berharap, "Semoga bukan aku yang terkena, dan jika suatu saat penyakit ini mengganggu ku, bertahanlah."

Kemudian, dia menjadi malas menghadiri rapat perusahaan, menunda pekerjaan, bahkan tidak mau menerima telepon dari atasan. Semakin merasa stres, rasa panik dan murung akan merasuki sedikit demi sedikit, tapi dengan sedikit liburan, hormon serotonin akan membuat rasa lelah menghilang. Akan tetapi, jika Anda berada dalam *burnout syndrome*, hal ini tidak berlaku dan hanya akan membuat perasaan Anda semakin kacau, dada terasa terbakar, dan Anda mengalami sakit kepala yang amat sangat serta *hypersensitive colitis*, konstipasi, sampai insomnia. Bahkan, karena penurunan pada sistem fleksibilitas perasaan, meskipun sudah beristirahat dan tidur sepanjang akhir pekan, tetap saja Anda merasa lelah dan hati tidak tenang.

Nikmatilah kecepatan diri Anda sendiri.

Pada buku pengembangan diri dan psikologi, sering dikatakan, "Bersabarlah dan temukan hal yang benar-benar ingin Anda lakukan sambil beristirahat. Jangan bandingkan diri Anda dengan orang lain, dan nikmatilah kebahagiaan seder-

hana." Akan tetapi, bagi orang yang lelah secara fisik, kata-kata ini terdengar sangat mudah seperti kata-kata Confusius dan Mencius, tapi tidak mudah untuk mengontrol pikiran meskipun kita berusaha semaksimal mungkin.

Entah sejak kapan kita menetapkan nilai keberhasilan dari seberapa banyak kita berusaha, seberapa berhasilnya kita, dan seberapa keras kita bekerja. Bagi orang yang lelah dan ingin beristirahat, kata-kata ini seakan memberitahu mereka untuk mengumpulkan tenaga dan kembali bekerja, dan bagi orang yang merasa berhasil dan ingin menikmati keberhasilannya, seakan memberitahu mereka untuk tidak merasa puas akan hal kecil dan terus berlari untuk meraih hal yang lebih besar. Sangat jarang orang yang mengatakan, "Kerjakanlah pelan-pelan, beristirahatlah sebentar, dan nikmatilah proses mencapai tujuan."

Untuk keluar dari *burnout syndrome*, Anda harus bisa mengontrol pedal gas dan rem dalam melakukan pekerjaan Anda dengan baik. Kemudian, tentukan kecepatan Anda sendiri dalam meraih tujuan dan jangan ikuti kecepatan orang lain. Jika Anda mengikuti kecepatan orang lain untuk menyamakan posisi Anda dengan mereka, Anda tidak bisa menjaga kecepatan Anda sendiri. Jika Anda melewati keseimbangan kecepatan ini dan melakukan sesuatu melewati kecepatan yang Anda perlukan, kelelahan tidak bisa dihindari.

Untuk menjaga kecepatan dalam bekerja, Anda tidak boleh menyamakan kecepatan dengan orang lain. Biasanya, orang-orang mengibaratkan kehidupan bagai maraton dan

meningkatkan kecepatan dengan tiba-tiba sehingga tidak bisa mengatur kecepatan mereka, sehingga pada akhirnya kesulitan menyelesaikan pertandingan. Jika Anda melakukan kesalahan meskipun Anda mengetahui kenyataan ini, itu karena Anda mengikuti dan terbawa oleh kecepatan orang lain dan bukan kecepatan Anda sendiri.

Untuk menjaga kecepatan Anda secara konsisten, Anda tidak boleh membandingkan diri dengan orang lain. Meskipun orang lain berlari cepat dan berusaha sekuat tenaga, itu adalah usaha mereka. Jika mereka berlari dengan kencang dan jatuh pada suatu hari, itu tidak akan membuat Anda terbangun, dan jika Anda terjatuh karena mengikuti kecepatan mereka, tidak akan ada yang membangunkan Anda pula. Anda harus menikmati kecepatan Anda sendiri karena ini adalah hidup Anda. Jika Anda lelah, Anda boleh beristirahat, bekerja, dan berusaha lebih sedikit.

Tentu saja, jika Anda hidup bersama orang lain, akan sulit untuk tidak membandingkan diri Anda dengan orang lain. Orang yang tidak bisa lepas dari ponselnya juga cenderung akan membandingkan kesuksesannya dengan orang lain dan tidak bisa beristirahat dengan tenang di akhir pekan. Jika Anda mendengar bahwa teman Anda memiliki apartemen di Gangnam, atau bisa berlibur ke Eropa selama sebulan, Anda kehilangan kegembiraan sederhana dan hanya bisa menghela napas. Anda berpikir, "Untuk bisa mengumpulkan uang banyak, apakah aku harus bekerja lebih giat? Haruskah aku berpindah kerja ke tempat yang lebih meng-

hargai nilai diriku? Haruskah aku menghentikan kehidupan berdasarkan pendapatan per bulan dan mendirikan perusahaanku sendiri? Bagaimana kalau aku mulai belajar yoga atau pilates? Jika aku bisa menggambar atau bermain musik, apakah hidupku akan lebih membanggakan? Apa yang harus kulakukan agar tidak dihantui perasaan ini? Bisakah aku hidup lebih bahagia?" Dengan bertanya seperti ini, jawaban yang akan datang pada Anda secara ironis adalah untuk berusaha lebih giat lagi.

Untuk mempertahankan kecepatan Anda, Anda harus sedikit menjadi egois. Saat saya berbicara dengan orang yang mengalami *burnout syndrome*, banyak di antara mereka yang sangat sibuk dan hidup dengan melakukan banyak hal. Mr. Kim adalah ayah Jiyeong, ketua perkumpulan motivasi siswa SMA, suami dari pengusaha real estat, dan menantu yang perhatian. Mrs. Whang adalah ibu Soomin, ketua perkumpulan pekerja sukarela, dan menantu paling kecil yang lucu. Dia juga menjadi figur istri yang pengertian terhadap suaminya yang lebih muda dua tahun darinya. Meskipun tidak menerima banyak pujian, tapi untuk tidak menerima ejekan terlalu banyak, dia harus menjadi ceria sepanjang hari.

Di dunia tempat kita tidak sendiri, dibutuhkan perhatian tehadap diri sendiri untuk bisa mengurusi pekerjaan rumah atau mengurus anak. Agar tidak cepat lelah, Anda harus bisa mengatur kecepatan Anda, tapi yang lebih penting adalah, jika tubuh dan hati Anda memberi tanda untuk berhenti, berhentilah sejenak dan pergilah berlibur atau menyegarkan

kembali diri sendiri. Jika Anda merasa malas melakukan apa pun dan tidak bersemangat sebagai pertanda *burnout syndrome*, Anda tidak bisa mempertahankan kecepatan Anda yang mungkin sudah stabil. Saat Anda merasa lelah, tidak bersemangat, ingin kabur, dan depresi, bagaimana Anda dapat mempertahankan hubungan dengan orang di sekitar Anda? Mekipun tidak menginginkannya, Anda harus sedikit melepaskan diri dari peran Anda dan hubungan dengan orang lain untuk beristirahat.

Hadiahi diri Anda dengan meditasi, atau lakukan hobi yang sudah lama tertunda. Meskipun singkat, itu adalah waktu istirahat yang benar-benar berarti bagi Anda, seperti liburan yang benar-benar seperti liburan. Jika Anda tidak bisa meninggalkan semua pekerjaan Anda, lakukan pekerjaan yang paling penting dan tinggalkan pekerjaan lainnya. Dengan begitu, tidak akan ada hal besar yang akan mengganggu Anda. Sebaliknya, Anda akan merasa tenang dan bisa melanjutkan pekerjaan dengan lebih baik.

Kau yang Tidak Beristirahat walaupun sedang Beristirahat

/

Chronic Fatigue Syndrome

Seperti lirik lagu terkenal yang berbunyi, "Tertawa tapi tidak seperti tertawa," ada orang yang beristirahat tapi tidak seperti sedang beristirahat. Jelas-jelas dia merebahkan diri di sofa atau berbaring di tempat tidur dengan nyaman, tetapi entah kenapa pikirannya lebih rumit dan sibuk dibandingkan ketika dia bekerja. Seperti pekerja pabrik yang bekerja pada malam hari, Anda terus-menerus mendengar suara berdenging dan merasa gelisah memikirkan pekerjaan yang belum terselesaikan, sampai bibir Anda bergetar dan tangan berkeringat. Anda berusaha menyingkirkan pikiran itu dan berkata, "Sudahlah!" tapi kenyataannya tidak semudah mengatakannya. Anda merasa ingin keluar dari isi kepala Anda yang rumit dan melarikan diri.

Orang yang hidup pada masa modern tidak bisa tinggal diam. Dia mengetahui tubuhnya sibuk karena banyak pekerjaan, tapi tubuh dan hatinya tidak bisa beristirahat dengan tenang. Stimulus dari luar yang terus datang tidak membiarkannya beristirahat. Kata-kata tak masuk akal yang dikeluarkan saat menelepon orangtua minggu lalu membuat lubang besar di hati sepanjang minggu. Di pagi hari, pertengkaran mulut kecil dengan istri pun mengganggu dan meninggalkan bekas seperti obat pahit di kepala.

Tak hanya itu, proyek kantor yang tidak menunjukkan perkembangan yang signifikan juga membuatnya merasa bersalah. Perilaku atasan yang semakin lama semakin menyebalkan juga lama kelamaan semakin mengganggunya. Persaingan antarrekan kerja yang terjadi tanpa disadarinya, perasaan yang membuatnya tidak nyaman dan pekerjaan sederhana yang harus diselesaikan membuat kepalanya berat. Dia memahami jika beristirahat, tubuhnya akan lebih baik, tapi dia tidak tahu apakah itu dapat membuat perasaan kalutnya membaik.

Sunyoung yang tubuhnya selalu lelah.

Sunyoung yang mengasuh anak perempuannya yang berusia tujuh tahun merasa mudah lelah sejak setahun lalu. Dia berpikir apakah staminanya berkurang dan mencoba berolahraga, tapi tubuhnya tetap terasa berat dan tidak bergairah.

Setelah melewati masa liburan atau ritual keagamaan, dia semakin sering sakit. Sejak mengalami flu yang parah enam bulan lalu, tubuhnya sering merasa sangat lelah dan lemas seharian.

Sesaat setelah sampai di rumah sepulang kerja, dia berbaring di tempat tidurnya. Tubuhnya terasa berat sampai tidak bisa bergerak sehingga dia tidak bisa melakukan pekerjaan rumah tangga. Setelah beristirahat sebentar dan membuat makanan untuk anaknya, dia kembali terbaring di tempat tidur, tapi bahunya tetap terasa berat seperti ditekan batu dan tubuhnya sakit seperti dipukul palu.

Tidak hanya itu, kepalanya terasa berat dan sakit seperti memakai topi besi. Lehernya juga gatal seperti akan terkena flu. Dia lebih sensitif terhadap suara, sampai terkadang dia merasa kesal terhadap suara TV, bahkan suara anaknya sendiri yang sangat dicintainya. Di tempat kerja pun, dia tidak bisa berfokus dan merasa seperti kepalanya dipenuhi kabut. Saat menghitung, dia lupa penghitungan yang dilakukannya. Dia juga menjadi pelupa dan sering kehilangan barang.

Sepanjang hari tubuhnya berat seperti baja. Meskipun lelah, dia kesulitan tidur dan pada pagi harinya kesulitan bangun, seakan tubuhnya diseret ke neraka. Pada akhirnya, setiap kali melakukan sesuatu, dia langsung merasa lelah dan harus beristirahat di tengah-tengah pekerjaan, bahkan dia merasa lelah untuk berbicara. Setiap kali dia berbicara dengan orang lain selama satu jam saja, dia merasa tenaganya habis.

"Orang di sekitarku bertanya apakah pekerjaanku terlalu melelahkan. Karena itu, aku sempat berpikir untuk berhenti dari pekerjaan. Tapi apa gunanya? Bahkan jika aku tidak bekerja pun, rasa lelahku tidak berkurang sedikit pun."

Sunyoung sempat berpikir kalau ada sesuatu dengan liver atau tiroidnya dan memeriksakan diri ke rumah sakit, tapi hasilnya tidak ada yang mencurigakan. Dia juga mengikuti saran dokter untuk berolahraga karena merasa ini ada hubungannya dengan kekurangan stamina, tapi rasa lelahnya semakin bertambah dan tidak membaik secara signifikan. Berpikir staminanya semakin lemah, dia akhirnya meminum obat penambah stamina, tapi tetap saja itu tidak membuahkan hasil yang signifikan. Suaminya yang tidak membantunya malah mengatakan Sunyoung mengada-ada akan penyakitnya dan membuatnya kesal.

Sunyoung bekerja di institusi swasta sebagai pelayan keluhan. Sejak awal, dia memiliki sifat yang tertutup dan tidak bisa menolak, sehingga dia terbiasa melakukan pekerjaan apa pun yang dibebankan padanya. Karena itu, di kantor dia dikenal sebagai pribadi yang baik dan suka menolong.

Saat memeriksakan diri di rumah sakit, dia terlihat pucat dan tidak bertenaga. Suaranya juga bergetar dan terdengar kecil serta tak percaya diri, sehingga dia terlihat kesulitan untuk berbicara.

"Aku tidak pernah merasa nyaman sepanjang hidupku. Namun khususnya tahun lalu, aku merasa sangat menderita, baik fisik maupun mental."

Tahun lalu, Sunyoung mengalami stres berat karena ujian kenaikan pangkat dan pada akhirnya, pangkatnya batal naik dan itu membuatnya frustrasi. Ditambah lagi, ibunya yang selama ini merawat anaknya mengalami cedera pinggang dan digantikan oleh mertuanya sambil bergantian mengurus pekerjaan rumah. Karena itu, bahkan setelah pulang ke rumah pun dia tidak bisa bersantai. Tubuhnya yang dari awal lemah, ditambah ketegangan yang semakin menumpuk, mengakibatkannya menderita flu parah enam bulan yang lalu, serta mengalami gejala kelelahan parah sejak saat itu.

Chronic fatigue syndrome, tubuh yang menua, tapi pikiran pada masa sekarang.

Kelelahan dapat dibagi menjadi kelelahan fisik dan kelelahan mental. Kelelahan fisik yang cukup dapat memberikan kesenangan dan semangat kepada kita. Nafsu makan yang meningkat karena perasaan telah mencapai sesuatu dan keberhasilan, tidur nyenyak, serta pemikiran untuk pergi makan di luar membuat kita merasa hidup dan memotivasi kita. Akan tetapi, jika kelelahan tersebut tidak dapat ditahan oleh tubuh, itu akan menjadi penderitaan dan membawa penyakit. Oleh karena itu, agar tidak merasa lelah berlebihan, Anda harus menyadari tanda yang diberikan tubuh dan beristirahat dengan cukup.

Kelelahan yang lebih mengkhawatirkan dibanding kelelahan fisik adalah kelelahan secara mental. Jika kelelahan

fisik bisa membaik dengan makan dan istirahat yang cukup, kelelahan mental tidak bisa terselesaikan dengan hanya beristirahat. Ditambah lagi, kelelahan mental dapat juga menyebabkan kelelahan fisik. Kekhawatiran dalam diri yang tak kunjung hilang serta kecemasan yang tak kunjung reda membuat kita gelisah meskipun sedang beristirahat atau tidur. Jika rasa stres semacam ini terus terjadi, tubuh dan mental kita akan merasa lelah dan berakibat masuknya penyakit.

Jika rasa lelah yang tidak jelas penyebabnya dan tidak dapat dijelaskan secara medis ini terjadi selama lebih dari enam bulan, dalam istilah kedokteran ini disebut sebagai *chronic fatigue syndrome*. Kelelahan kronis yang menjadi penyakit tidak hanya membatasi penderitanya untuk berkegiatan, tapi juga mengganggu ingatan serta kemampuan berfokus, membuat leher terasa sakit seakan kelenjar di sekitar leher membengkak. Penderitanya juga mengalami nyeri otot dan nyeri sendi, sakit kepala, serta pikiran terasa kosong seperti dikelilingi kabut. Meskipun tidur cukup, si penderita tidak merasa segar setelahnya dan cepat merasa lelah setelah melakukan sesuatu.

Chronic fatigue syndrome diderita satu dari seribu orang dan lebih banyak menyerang orang pada usia dua puluh hingga empat puluh tahun. Penyakit ini juga lebih banyak menyerang perempuan dibanding laki-laki. Penyebab penyakit ini diduga akibat virus atau penurunan sistem kekebalan tubuh, tapi sampai saai ini belum ada yang dapat memasti-

kan penyebabnya, sehingga baru-baru ini kontrol terhadap stres dianggap sebagai sesuatu yang penting.

Orang yang menderita *chronic fatigue syndrome* banyak mengalami kejadian tidak mengenakkan sebelum masa puber, dan karena hal ini, responsnya terhadap stimulus dari luar menjadi lebih sensitif. Oleh karena itu, produksi hormon yang berkaitan dengan kecemasan pun bertambah sehingga menyebabkan reaksi sensitif terhadap rangsangan sederhana dari orang lain yang mengganggu, juga mengalami penderitaan secara fisik.

Penderitanya juga merespons secara sensitif terhadap stres. Tingkat stres yang cukup dapat menjadi motivasi bagi kita untuk mempersiapkan diri dan berkembang, tapi penderita *chronic fatigue syndrome* sangat takut terhadap rangsangan apa pun dari luar, dan rasa pesimistis bahwa dia tidak akan bisa menghadapi rangsangan itu membuat rasa stres yang kecil sekalipun menjadi besar dan mengakibatkan kecemasan. Orang yang seperti ini menganggap dunia sebagai tempat yang menakutkan, sehingga dia dipenuhi kekhawatiran serta kecemasan. Karena itu, dia menjalani hidup dengan ketegangan. Kadar stres dan durasi penyakitnya pun sangat berbeda dengan orang biasa.

Karena mengalami penderitaan dan ketegangan dalam waktu yang lama, fisik dan metalnya pun sangat kelelahan. Meskipun berpikir dirinya akan merasa lebih baik jika beristirahat sejenak, tapi karena penyakit ini tidak disebabkan oleh kelelahan akibat terlalu banyak bekerja, meskipun dia beristirahat sebanyak apa pun tetap tidak kunjung membaik.

Chronic fatigue syndrome adalah penyakit yang sangat mengganggu. Meskipun sudah memeriksakan diri, tidak ditemukan tanda-tanda yang signifikan, dan meskipun sudah meminum obat yang dianjurkan, tetap tidak menunjukkan perubahan yang signifikan. Gejala yang dialami penderita penyakit ini bukanlah mengada-ada, tapi benar-benar menyakitkan. Tahap awal untuk menyembuhkan penyakit ini adalah menerima bahwa Anda sedang sakit.

Untuk mengurangi kesakitan fisik dan kelelahan, Anda harus meminum obat yang bisa mengurangi nyeri otot dan nyeri sendi, juga harus mengurangi pekerjaan sesuai dengan batas kemampuan Anda. Kemudian, Anda juga harus meningkatkan stamina dengan berolahraga cukup dan mengurangi stres.

Delapan puluh persen orang yang mengalami *chronic fatigue syndrome* cenderung berisiko mengalami depresi, tapi belum bisa diketahui apakah depresi ini akibat dari penyakit yang mereka derita. Namun, yang penting adalah mereka mengalami depresi karena tidak bisa mengontrol diri mereka sendiri, dan jika kita melihat gejalanya lebih dalam, penyakit ini dialami oleh orang yang mengalami kejadian buruk sejak kecil.

Dalam kasus orang yang mengalami ciri-ciri depresi, mereka dapat dibantu menggunakan antidepresan atau obat antikecemasan, tapi efeknya hanya sementara dan mereka harus menjalani perawatan khusus oleh psikiater untuk mengontrol gejala agar tidak kambuh. Mereka juga harus

membangun jalinan antarpasien dan bertukar informasi serta pengalaman agar dapat saling membantu satu sama lain. Dengan cara itu, mereka dapat menyemangati satu sama lain dan memberi harapan sehingga gejala yang muncul dapat berkurang perlahan-lahan.

Kau harus melepaskan beban kesedihan yang mengikat, sehingga tubuhmu akan lebih ringan.

"Aku begitu cepat lelah dan sakit seperti akan pingsan setiap saat, tapi mengapa ada orang yang mengatakan aku melebih-lebihkan?"

Sunyoung merasa marah dan frustrasi karena tidak dipercaya oleh keluarga dan teman di sekitarnya, serta dianggap melebih-lebihkan penyakitnya, bahkan memalsukannya. Terlebih lagi, ketika memeriksakan diri ke rumah sakit, dokter hanya mengatakan bahwa itu perasaannya saja dan dia merasa diacuhkan.

Karena merasa Sunyoung harus mendapat pengertian dari keluarganya, saya berbicara empat mata dengan mereka. Saya menjelaskan bahwa penyakit yang diderita Sunyoung bukan khayalan, tapi dia benar-benar merasakannya dan saya menjelaskan secara terperinci seperti apa kondisi Sunyoung. Saya juga menjelaskan bahwa Sunyoung perlu melakukan olahraga ringan dan istirahat yang teratur.

Setelah berbicara dengan keluarganya, sifat suaminya mulai berubah. Dia tidak lagi mengatakan Sunyoung meng-

ada-ada dan mulai membantu pekerjaan rumah tangga. Dengan perubahan kecil seperti ini, penyakit Sunyoung pun perlahan-lahan mulai membaik.

"Aku tidak merasa depresi berlebihan, tapi aku tidak juga merasakan kesenangan dalam hidup. Aku tidak merasakan apa pun dalam menjalani hidup."

Setelah mendapat pengertian dari keluarganya, di waktu yang sama Sunyoung mulai menjalani pengobatan secara medis. Dalam konsultasi, dia tidak menunjukkan tanda-tanda depresi, tapi dia tidak bersemangat dalam melakukan apa pun dan tidak merasa senang, serta tidak percaya diri dan tidak tahu harus menjalani hidup seperti apa.

Sunyoung diprediksi menderita depresi akibat *chronic fatigue syndrome* yang dideritanya dan mulai mengonsumsi obat penenang. Kemudian, karena dia terus merasa tertekan akibat konflik batin yang dideritanya, dia mulai menerima psikoterapi.

"Aku tidak punya masalah besar dalam hidup. Keseharianku juga tidak begitu melelahkan dibanding orang lain. Sama halnya dengan wanita usia tiga puluhan tahun, aku pulang dari kantor dan melakukan pekerjaan rumah tangga. Mungkin penyebab aku seperti ini hanya karena staminaku buruk atau ada yang tidak beres dengan tubuhku."

Saat minggu-minggu pertama menjalani psikoterapi, dia hanya menjelaskan bahwa ini akibat dari staminanya yang buruk. Akan tetapi, seiring berjalannya konsultasi, dia mulai mengutarakan kesedihan yang dialaminya. Dia mencerita-

kan semua yang dirasakannya, sejak menikah dengan suaminya yang acuh tak acuh, dia mulai mengalami stres dan kesepian, pekerjaannya di kantor dan di rumah yang menjadi satu membuatnya lelah. Sejak saat itu, dia merasa seumur hidupnya dia selalu merasa lelah.

Sunyoung juga mulai menceritakan ingatannya saat kecil, yaitu tentang ibunya yang sepanjang hidupnya hanya mengatakan bahwa dia lelah dan mengasuh anak-anaknya setengah hati. Ibunya yang tertutup dan pasif selalu mengeluh lelah dengan pekerjaan rumah. Ayahnya mengabaikan sikap ibunya yang seperti itu dan mengatur semua pekerjaan di rumah.

Sunyoung adalah anak tertua dari tiga bersaudara, dua perempuan dan satu laki-laki. Ibunya acuh tak acuh terhadap anak-anak perempuannya, tapi sangat memanjakan anak laki-lakinya yang paling kecil. Sejak kecil, Sunyoung sering sakit-sakitan, tapi dia tidak ingat pernah dirawat oleh sang ibu. Sambil menceritakan ibunya yang selalu marah dan merasa terganggu dengan anaknya yang sakit-sakitan, yang tidak pernah memperhatikan pendidikan anaknya, dan tidak menasihatinya meskipun dia berbuat salah, dia mulai meneteskan air mata.

Berbeda dengan ibunya, ayahnya memperhatikan ada yang tidak beres dengan anaknya dan berusaha mengurus masalah yang ada pada anaknya. Sunyoung tentu tidak bisa terus bergantung pada ayahnya, maka untuk mendapatkan perhatian, dia terus belajar dengan giat dan meraih pering-

kat teratas. Akan tetapi, dia khawatir tentang sampai kapan dirinya bisa mempertahankannya.

"Aku membenci ibuku dan berusaha mendapatkan perhatian ayahku, tapi semakin aku melakukannya, aku merasa hampa dan tidak berarti."

Sambil terus bercerita, dia menyadari bahwa ayahnya menjauhkan ibunya dari dirinya dan kedua saudaranya, juga betapa dia merindukan ibunya.

Ketika mengutarakan ingatan masa lalunya, wajahnya yang tadinya tidak berekspresi mulai hidup sesuai perasaannya. Sunyoung mulai merasakan betapa menderita, sedih, dan kesepiannya dirinya saat kecil sehingga dia merasa marah dan menangis di tengah-tengah konsultasi karena berhadapan dengan kemurungan di hatinya. Di sisi lain, semakin dia mengutarakan perasaan yang ada dalam hatinya, gejala yang dialaminya semakin berkurang.

Tentu saja, setelah berkonsultasi pun dia masih merasakan lelah dan nyeri otot. Akan tetapi, rasa lelah itu tidak membuatnya putus asa. Kemudian, perubahan signifikan yang terjadi adalah, dia tidak lagi merasa takut akan penyakit yang dialaminya. Sebaliknya, dia beradaptasi dengan gejala fisik yang dialaminya dan dapat mengatur hidupnya. Dengan begitu, dia percaya dirinya bisa mengatur gejala yang terjadi pada tubuhnya. Sekarang, Sunyoung memperhatikan dengan saksama fisik dan mentalnya. Kemudian, dia juga sedang dalam proses menumbuhkan harapan kalau dia bisa melakukan hal yang ingin dilakukannya.

Meskipun kau melakukannya atau tidak, dunia tidak akan runtuh.

Betapa pun besarnya penderitaan dan kesedihan yang dihadapi, manusia memiliki kekuatan untuk menang melawan itu semua. Kepercayaan akan diri sendiri dan keyakinan adalah dasar untuk memenangkan segala penyakit. Begitu pula dengan *chronic fatigue syndrome*. Pengertian dan dukungan dari keluarga dan orang sekitar sangat penting untuk kesembuhan penderita.

Masalah terbesar yang dialami penderita *chronic fatigue syndrome* adalah ketakutan akan hal yang terjadi di sekitarnya dan merasa trauma. Rasa trauma itu menyebabkan rasa lelah. Di lingkungan yang menakutkan, kita pasti merasa tegang. Namun, semakin kita berpikir, hal menakutkan itu bukanlah sesuatu yang sangat menakutkan.

Jika Anda tidak bisa menyelesaikan pekerjaan Anda dengan baik dan dimarahi oleh atasan Anda, bukan berarti dunia hancur karena itu. Atasan Anda pun sebenarnya tidak bisa memecat Anda karena kesalahan yang Anda buat. Mertua Anda tidak bisa melukai Anda karena kulkas di rumah berantakan atau ruang depan yang berantakan. Hal-hal menakutkan seperti diusir dari rumah atau diminta untuk bercerai, sebenarnya adalah hal yang tidak mudah untuk terjadi, semudah Anda memikirkannya.

Merasa khawatir tidak akan membuat Anda menyelesaikan masalah. Sebaliknya, jika Anda merasa khawatir akan

sesuatu, akan semakin sulit untuk menyelesaikan masalah tersebut. Sangat penting bagi Anda untuk menyelesaikan masalah sesuai dengan batasannya dan berusaha untuk tidak memikirkan hubungannya dengan masalah lain yang rumit. Kemudian, jika Anda tidak bisa menyelesaikan masalah tersebut, berusahalah melupakannya dan beristirahatlah sesampainya di rumah.

Tidak akan ada perubahan yang terjadi jika Anda memikirkan pekerjaan yang sudah dikerjakan di kantor, serta masalah yang terjadi, saat Anda berada di rumah dan duduk di sofa. Lebih baik Anda menggunakan waktu itu untuk mengistirahatkan tubuh dan hati Anda dengan berbaring di sofa. Jika Anda merasa khawatir, Anda tidak bisa beristirahat dengan tenang dan tidur dengan nyenyak. Sebaliknya, jika Anda mengosongkan pikiran dan benar-benar beristirahat, Anda dapat bekerja dengan pikiran yang segar kembali dan bisa menyelesaikan masalah dengan baik.

Kadang diperlukan keberanian untuk mengatakan, "Jika aku tidak bisa menyelesaikan pekerjaan, apakah dunia akan hancur?" Dengan bersikap seperti itu, Anda bisa mengistirahatkan diri. *Chronic fatigue syndrome*, yang tidak memperbolehkan tubuh dan batin Anda untuk bersatu, adalah jalan bagi kelelahan untuk menjadi penyakit di tubuh kita.

Orang yang Tidak Hidup untuk Kebahagiaannya Sendiri, tapi Demi Orang Lain

/

Mythomania

Ada manusia yang hidup dengan penilaian orang lain. Waktu hanya datang sekali dan hidup hanya terjadi sekali, tapi orang itu hidup bukan untuk dirinya sendiri, melainkan hidup dari mata orang lain dan merasa bahagia karenanya.

Orang itu mengatakan, "Sebentar!" saat sedang makan bersama keluarga, kekasih, atau teman, mengangkat ponselnya, dan memotret dirinya. Di balik makanan yang enak dan kebahagiaan bersama keluarga dan teman, dia sibuk memamerkan fotonya kepada orang lain. Sesungguhnya, dia hidup dengan kebohongan agar terlihat keren di hadapan orang lain. Karena dengan cara itu, dia bisa mendapat pengakuan dan membuat iri orang lain.

Bagi orang yang tidak hidup di kehidupannya yang sebenarnya, orang-orang menyebutnya sebagai "tong kosong". Se-

orang "tong kosong" adalah orang yang hidupnya hanya ingin mendapatkan perhatian dari orang lain dengan sangat parah sampai bisa disebut sebagai penyakit. Istilah ini populer di kalangan remaja sejak 2010 dan digunakan di siaran televisi atau artikel, sehingga kata-kata ini digunakan sebagai kosa-kata resmi.

Akhir-akhir ini, kalimat, "Aku ingin mendapat perhatian" sering disalahartikan ke arah negatif dan sering digunakan untuk mengejek atau mengacuhkan orang. Sering juga dihu-bungkan dengan "kurang perhatian", "penyakit tingkat dela-pan", dan "pembohong".

Mau tidak mau, kita sering membandingkan diri de-ngan orang lain dan berkeinginan untuk mendapatkan pengakuan dan perhatian dari orang lain. Ini adalah naluri alami manusia sehingga sangat sulit untuk menghilangkan atau memperbaikinya. Karena kita hidup bersama orang lain, perhatian orang lain yang cukup bisa menjadi vita-min bagi hidup kita. Akan tetapi, jika kita menginginkan perhatian orang lain secara berlebihan, kita berisiko untuk kehilangan jati diri.

Pada masa sekarang, kita tidak boleh kehilangan atau melupakan jati diri. Jika kita menyerah atau malu terhadap diri kita, itu artinya kita kehilangan potensi dan kesempatan kita. Anda tidak boleh melupakan usaha dan jati diri Anda dan hidup terseret oleh penilaian orang lain secara pasif. Ke-bahagiaan kita ada pada diri sendiri, bukan orang lain.

Myunghoon yang tersenyum dan menangis karena *like* dan komentar

Myunghoon mengunggah fotonya yang sedang makan siang dan menceritakan kesehariannya secara singkat di Facebook. Karena tempatnya makan adalah restoran terkenal sampai dia harus mengantre panjang dan hampir menyerah, dia berharap responsnya akan bagus. Tentu saja tidak lupa dia memasukkan berbagai tagar yang berhubungan dengan berbagai hal.

Tiga jam berlalu, dia memeriksa jumlah *like* yang didapatkannya, tapi hasilnya nihil. Tempat makan ini bahkan muncul di siaran televisi, tapi mengapa dia hanya mendapat dua *like* dan tak ada satu pun yang meninggalkan komentar? Setelah enam jam dia kembali mengeceknya dan jumlah *like* yang didapatkannya hanya bertambah satu.

Untuk mengambil foto tersebut, dia menata rambutnya selama lebih dari tiga puluh menit dan memakai kartu identitas karyawan yang selama ini tidak pernah dipakainya, tapi itu tidak membawa efek apa pun. Sementara itu, unggahan temannya muncul di *timeline*. Ini adalah teman Myunghoon semasa SMP yang bekerja sebagai manajer keuangan dan dalam satu jam, berhasil mendapatkan seratus *like* serta lebih dari dua puluh komentar. Mereka mengambil gambar di tempat yang sama dan sama-sama memegang kopi, tapi apa yang berbeda?

Ketika dia sekilas melihat komentar di unggahan temannya, perbedaannya terlihat jelas. Temannya memperlihatkan

mobil impor, jam tangan bermerek, dan barang bermerek lain yang memprovokasi orang lain untuk merespons. Maka, tiga hari kemudian, Myunghoon kembali mengunggah tulisannya.

Lulus tahap pertama di XX Electronic! Tantangan baru ^^

12 2

- *Hyung*, kau pindah kerja?
- Selamat. Semangat sampai tahap akhir.

Lulus tahap kedua di XX Electronic! Hanya tinggal wawancara akhir, tegangnya...

25 3

- *Oh*~ Myunghoon akan menjadi karyawan perusahaan 'S'?
- *Oppa* hebat! Kalau berhasil, mau kencan denganku?
- *Hyung*, aku mendukungmu sampai akhir!

Lulus di perusahaan XX Electronic! Terima kasih untuk semua yang sudah mendukungku~

72 8

- Myunghoon *oppa*! Kau tahu kan aku selalu mendukungmu?
- Selamat! Ayo bertemu denganku!
- Selamat, *hyung*! XX Electronic… hebat sekali.
- Ini bukan masa perekrutan XX Electronic… apakah kau bergurau?
  - Kau siapa? Kau tidak mengenalku, jadi jangan asal menuduh.
  - Siapa yang menuduh? Aku mencari di internet dan memang benar seperti itu.
  - Aku dipilih melalui rekomendasi karyawan!
  - Rekomendasi? Coba buktikan kertas ujian dan bukti *e-mail* penerimaanmu, tidak bisa, kan?

Jika Anda menulis sesuatu berdasarkan kebohongan untuk mendapatkan perhatian semata, seseorang akan datang untuk menyangkalnya. Myunghoon yang kebingungan sedang berpikir apakah dia harus menghapus tulisannya atau tetap bertahan. Myunghoon tidak mengerti mengapa orang

lain begitu ingin menjatuhkan hidupnya. Tidak bisakah mereka membiarkannya seperti itu? Dia benar-benar tidak mengerti.

"Pembohong" yang terperangkap dalam imajinasi.

"Historical personality disorder", "Cognitive error of identity recognition", "Confabulation". Ini adalah catatan medis Myunghoon. Singkatnya, dia bisa disebut "pembohong". Saat berkonsultasi pun, dia sering berkata dirinya tidak bisa datang ke rumah sakit karena harus menghadiri orientasi karyawan baru, dan mengatakan bahwa dia lulus di perusahaan XX Electronic, tapi tidak terlalu berniat untuk bergabung. Dalam "imajinasi"-nya, Myunghoon hidup sebagai karyawan perusahaan besar.

"Temanku di Facebook bertambah seratus orang dalam sebulan. Hmmm... Orang bilang kali ini BMW sedang naik daun, tapi aku senang karena memilih Mercedes-Benz. Ah! bulan ini aku pergi berlibur ke Bali bersama pacarku. Waktu terbangnya panjang sekali."

Dalam kamus, "delusi" artinya "analisis atau keyakinan yang salah diartikan sebagai kenyataan secara tidak normal". Oleh karena itu, berbeda dengan "melebih-lebihkan", delusi dapat dikaitkan dengan hal yang tidak masuk akal dan tidak dapat dimengerti. Contoh sederhananya adalah, "Aku adalah

Tuhan", "Ada alien hidup dalam diriku". Namun, contoh ekstrem ini bukan berarti dapat langsung diklasifikasikan sebagai delusi, karena biasanya delusi berawal dari kebohongan kecil dan penyangkalan kenyataan ringan.

Mari kita mulai dari seorang siswa yang mendapat nilai 70 untuk ujian matematika, tetapi berbohong dan mengatakan bahwa dia mendapat nilai 90 karena takut diomeli ibunya. Dia menyembunyikan kertas laporan sesampainya di rumah. Ketika ditanya ibunya, "Benar kau mendapat 90?" dia menjawab dengan sedikit bergetar, "Sungguh, nilaiku 90."

"Bagaimana ini apakah aku harus menyampaikan yang sebenarnya? Tidak. Aku telanjur berbohong. Bagaimana kalau aku dimarahi?"

Saat tiba waktunya mengambil kertas nilai, dia semakin bimbang. Selain merasa sulit untuk menerima kenyataan dan dimaafkan karena kesalahannya, dia merasa akan lebih mudah untuk berbohong dan memalsukan keadaan. Pada akhirnya, dia memutuskan untuk berbohong bahwa kertas laporan nilainya tidak dibagikan, atau nilainya sedang dibetulkan.

Jika proses ini berlanjut terus-menerus, dia akan salah mengartikan dirinya sendiri. Dia mulai berpikir kalau tidak ada perbedaan antara berbohong dengan benar-benar mendapat nilai 90. Di alam bawah sadarnya, dia berusaha menganggap dirinya yang mendapat nilai 90 dan dipuji oleh ibunya adalah dirinya yang sebenarnya, bukan orang yang mendapat nilai 70 dan jelas-jelas akan dimarahi. Sesungguh-

nya, dia menolak untuk menerima kritikan orang lain yang mengatakan, "Kau tidak benar-benar mendapat 90, kenapa berbohong?" dan berusaha keluar dari situasi tersebut, sehingga dia tidak bisa menerima kenyataan. Dia menganggap dengan kebohongan kalau dirinya mendapat nilai 90, dia mendapat kebahagiaan.

Myunghoon juga perlahan membuat seolah-olah dia adalah "Kim Myunghoon dari XX Electronic". Setelah membuat fantasi itu, dia mulai berpikir apakah dirinya akan bahagia dengan Myunghoon hasil karangannya, atau bahkan merasa lebih kesepian dan menyedihkan dari sebelumnya. Saya sendiri berpikir apakah saya harus menasihatinya untuk menerima kenyataan, atau membiarkannya tenggelam dalam fantasi itu sejenak. Setidaknya, dalam waktu yang singkat itu, dia tidak merasa kesepian atau terbengkalai. Namun, saya tetap mengatakan bahwa itu tidak nyata.

Sesungguhnya, sulit untuk memilih apakah dia harus menerima kenyataan dan merasa sedih, atau terhanyut dalam kebahagiaan delusinya. Biasanya orang akan menyimpulkan Myunghoon harus menerima kenyataan, tapi untuk melakukannya, dibutuhkan persiapan dan waktu yang tepat. Jika tidak, dia akan menepis kenyataan yang disadarkan oleh dokter dan kembali memilih untuk menjadi dirinya yang palsu. "Apakah dokter itu curiga padaku? Apakah dia iri? Dia tak pantas menjadi seorang profesional! Siapa tahu dia bukan dokter." Khayalan seperti ini akan semakin nyata dalam pikirannya.

"Tong kosong", orang yang menilai dirinya dari orang lain.

Diagnosis paling tepat untuk pencari perhatian adalah *histrionic personality disorder*. Orang yang mengidap penyakit ini selalu melebih-lebihkan reaksinya terhadap situasi apa pun, bahkan dalam kesehariannya dia sering berteriak dan menangis, dan kadang bersorak seakan memenangkan Piala Dunia.

Dalam hubungan sosialnya pun sama. Jika dia pergi ke pesta pernikahan teman yang tidak dekat dengannya, dia menangis seakan dirinya adalah mempelai, mengatakan kalau dia adalah teman minum yang paling baik, tapi menghindar saat ditelepon oleh temannya. Tidak hanya itu, dia bertindak seakan dirinya adalah pemeran utama sebuah drama dan bertindak untuk mendapat perhatian. Oleh karena itu, dia cenderung memperhatikan penampilan. Untuk mendapatkan pengakuan dari orang lain, dia selalu memamerkan penampilan dan prestasinya.

Berbeda dengan penampilannya, perasaan dan suasana hatinya dapat dibilang dangkal. Jika dia tidak menjadi pemeran utama dalam hidupnya, perasaannya akan kacau dan murung. Dia sirik terhadap orang yang mendapat perhatian dan berusaha semaksimal mungkin agar perhatian kembali padanya.

Karena menilai dirinya seperti itu, saat menilai orang lain pun dia tidak melihat ketulusan dan isi hati, melainkan pekerjaan, tingkat pendidikan, penampilan, dan materi. Karena

itu, dalam hubungan sosial, mereka tidak dapat saling mengerti satu sama lain sehingga sulit untuk mempertahankan hubungan baik.

Histrionic personality disorder diidap sekitar tiga persen dari seluruh populasi dunia, khususnya wanita. Tentu saja, tidak semua yang mengidap penyakit ini adalah "tong kosong". Pahamilah kecenderungannya.

Seorang pencari perhatian biasanya sangat tertarik pada perhatian orang lain, sehingga dia sangat sensitif terhadap penilaian, perkataan, serta kritik dari orang lain, tapi berusaha untuk tidak menunjukkannya.

Akhir-akhir ini muncul cara untuk mengurangi keinginan diperhatikan orang lain dan mengekspresikan diri lebih baik, yaitu lewat Facebook dan Instagram. Hanya dengan mengunggah gambar atau tulisan tentang diri sendiri saja, Anda dapat memperoleh penilaian langsung terhadap diri Anda dan Anda juga dapat memeriksa tanggapan mereka secara langsung. Anda dapat menentukan apa yang ingin Anda unggah. Bagi para "tong kosong", tidak ada jembatan yang lebih efektif dari ini. Tentu saja, sangat disayangkan hal ini bisa membuat orang senang, juga sedih. Faktor penentunya adalah jumlah *like* dan *follower*. Jumlah ini menentukan seberapa terkenal dirinya dan seberapa tertarik orang kepadanya.

Mengapa Myunghoon tidak dapat lepas dari media sosial yang membuatnya stres dan tertekan? Mengapa dia terobsesi dengan perasaan negatif yang disebabkannya? Dalam media

sosial di mana kita bisa berkomunikasi dan menutup diri, berpisah dan kesepian, membandingkan dan merasa dikucilkan, menilai orang lain dan dinilai orang lain, memamerkan diri sendiri dan melakukan sesuatu yang ceroboh.

Pengidap *histrionic personality disorder* yang terobsesi pada media sosial tenggelam dalam penilaian orang lain. Rasa sensitif yang berlebihan terhadap penilaian orang lain bisa dianggap sebagai *poison act*.

Dengan memprediksi bahwa *poison act* bisa berdampak buruk dan merusak bagi dunia profesional dan sosial, juga membuat orang menarik diri dan menjadi introver, perilaku khusus yang berulang-ulang dan kehilangan kontrol atas dirinya adalah salah satu contohnya. Seperti kecanduan *game* atau judi, berbelanja atau berhubungan seksual, bahkan jika Anda mengecek akun Instagram orang lain dan mengetahui Anda akan terluka karenanya, tapi tetap bertahan dan tidak bisa menghapus aplikasi itu juga merupakan salah satu contohnya.

Penilaian yang salah membuat orang resah dan tidak puas dengan keadaannya saat ini. Dia membuat orang lain yang menilai apakah dirinya memiliki arti dan penilaian orang lainlah yang bisa membuatnya bahagia. Dia terlalu berfokus dengan jumlah *follower* dan komentar di media sosial, sehingga tidak memperhatikan dirinya sendiri. Dia mengacuhkan orang di sekitarnya, mulai kehilangan hasrat untuk mengejar mimpinya sedikit demi sedikit, dan memalsukan citranya demi penilaian dan pengakuan dari orang lain.

Bagaimanapun, semua orang adalah orang asing.

Sindrom "pembohong" pada Myunghoon tidak jelas kapan terjadinya. Dia tidak berbohong secara ekstrem dan tidak benar-benar berhalusinasi. Dia iri pada temannya yang kaya dan tidak ingin kalah dengannya, maka dia sedikit berbohong. Tapi semakin sering dia melakukan itu, keinginannya semakin kuat dan ceritanya semakin menjauh dari kenyataan.

Suatu saat, Anda pasti akan tersadar dari imajinasi dan kebohongan pasti akan terungkap. Setelah kebenaran terungkap, Anda akan merasa lebih menyedihkan dan payah dari diri Anda yang sebenarnya. Untuk menghindari perasaan seperti itu, Anda harus melatih diri agar tidak terlarut dalam kebohongan kecil untuk menutupi kekurangan Anda, atau menutupi kesalahan kecil yang membuat Anda terlihat payah. Anda juga harus mencintai dan menghargai diri Anda lebih dari apa pun.

Agar dapat menerima diri kita apa adanya, Anda harus menyadari bahwa pendapat orang lain tidak bisa menaikkan harga diri Anda. Keuntungan yang didapat dari jumlah komentar, *like*, atau penambahan teman di media sosial bersifat terbatas dan sementara. Jika Anda mempunyai seratus ribu *follower*, Anda mungkin akan mendapat keuntungan secara ekonomi dari iklan dan *endorsement*, tapi sesungguhnya hanya kurang dari dua persen yang berhasil. Biasanya, orang akan merasa puas dengan mendapatkan seratus *like* di foto yang mereka unggah karena merasa mendapat perhatian

publik. Jika mendapat dua ratus *like*, perasaan mereka semakin senang. Namun, keadaan tersebut tidak bisa mengubah hidup mereka, dan seiring bertambahnya perhatian orang, komentar negatif juga akan muncul.

Tidak hanya itu, akibat pujian dan rasa penasaran orang lain, banyak orang tak dikenal yang akan menghubungi kita. Karena publik adalah orang yang berhati dingin, tak dapat ditebak, dan berpikiran dangkal, mereka tidak akan terlalu senang atau kecewa terhadap foto atau tulisan yang kita unggah. Jika mereka merasa unggahan kita biasa saja, mereka akan memencet tombol *like* serta tidak begitu memperhatikan dan menaruh minat pada keseharian kita. Karena itu, kita tidak perlu merasa senang dan sedih berlebihan atas respons yang mereka berikan, dan itu juga tidak boleh menjadi jati diri dan tolok ukur pribadi kita.

Meskipun jika Anda hidup di dunia tanpa kebohongan, itu artinya Anda menghargai dan memperlambat fase hidup Anda, tapi jika Anda menginginkan kehidupan yang terus berkembang, Anda harus berlatih untuk tidak hidup agar dibanggakan oleh orang lain, melainkan oleh diri sendiri.

Seberapa pun besarnya pengaruh orang lain di hidup Anda, mereka adalah orang lain. Inti dari kehidupan saya adalah diri saya sendiri. Hidup Anda terlalu singkat bagi Anda untuk berkembang dan bertumbuh, jadi jangan menghabiskannya untuk membohongi orang lain demi memperbaiki citra diri Anda. Mari fokuskan energi pada diri Anda dengan berlari sejauh tiga kilometer, mendaki gunung, me-

nulis buku harian, atau membuat masakan sederhana guna menantang diri sendiri.

Anda mungkin berpikir, apakah arti hal-hal kecil itu jika Anda melakukannya? Namun, sama seperti pencapaian kecil dalam hidup, itu adalah cara untuk membuat kehidupan Anda lebih hidup dan cara paling realistis untuk mengembalikan hidup Anda yang tadinya hanya mengejar kegemerlapan agar kembali menjadi hidup Anda yang sebenarnya.

Yang penting bukanlah barang mewah, tapi barang yang benar-benar saya butuhkan, bukanlah XX Electronic, tapi pekerjaan yang benar-benar saya inginkan, bukan kehidupan yang bisa saya banggakan, tapi hidup di mana saya bisa menghabiskan waktu saya dengan baik.

Jika Tidak Dibandingkan, Apakah Aku Akan Bahagia?

Digital Publishing KG-03/GC

Terkadang, saya melewati hari dengan sibuk tanpa menyadari apakah hari itu saya bahagia atau resah. Akan tetapi, media sosial atau perkumpulan membuat saya melihat sekilas kehidupan yang lain dan mengatakan secara tiba-tiba, "Ah, saya tidak bahagia. Saya payah!" Melihat kehidupan orang lain yang begitu gemilang dan membandingkannya dengan kehidupan saya membuat saya berpikir bahwa hidup saya payah, melelahkan, dan menyebalkan. Jika saya tidak membandingkan hidup dengan orang lain, apakah saya akan lebih bahagia?

P: Membandingkan adalah sifat instingtif manusia yang tidak bisa dibagi menjadi bagus atau tidak bagus. Perbandingan adalah hal yang membuat kita melihat kembali dalam diri kita. Jika kita membandingkan diri dengan orang lain, mau tidak mau perbedaan itu akan terlihat, tapi saya pikir perasaan yang muncul karena perbedaan itu sangat beragam. Walaupun muncul perasaan negatif, saya melihat bahwa masalahnya bukan pada "perbandingan" itu sendiri, melainkan bagaimana kita menanggapi perasaan tersebut. Ada orang yang semakin terpacu untuk maju dan berkembang dari perbandingan tersebut, ada juga orang yang merasa kecewa dan terpuruk karenanya.

Locus Publishing/KO 031 C

K: Itu adalah jawaban yang sangat teoretis dan tidak menarik. Menurut Anda, mengapa wanita selalu berdandan dan merawat dirinya? Wanita berdandan dan merawat diri agar terlihat lebih cantik dari wanita lainnya. Tentu saja ini sama halnya dengan pria yang memiliki otot dan menjaga maskulinitas.

Bukan hanya manusia, binatang pun membandingkan dirinya dengan binatang lain dan berusaha terlihat lebih baik. Mereka juga menilai satu sama lain dengan peringkat, seperti peringkat satu atau dua. Kita tidak bisa mengetahui apakah binatang memperoleh kepuasan dengan melakukan

itu, tapi manusia cenderung merasa senang dan puas dengan perbandingan seperti itu. Mengapa? Mengapa kita merasa resah jika tidak bisa berada di atas orang lain?

Jika kita membalik pertanyaan itu, apakah orang yang menjadi nomor satu benar-benar merasa bahagia? Jika saya memiliki lebih dari yang orang lain miliki, memiliki kekuatan lebih, lebih pintar dari orang lain, apakah saya akan lebih bahagia?

P: Sepertinya tidak. Kenalan dekat saya lulus dari universitas ternama di Amerika Serikat dan mengambil gelar master dan doktor di universitas terbaik di dunia. Siapa pun yang melihatnya akan merasa dia orang yang pintar. Kenyataannya dia tersiksa secara batin. IQ-nya paling rendah di antara teman-teman seangkatannya, wajahnya tidak terlalu cantik, dan dia tidak puas dengan tinggi dan kulitnya. Namun, untuk menutupi kekurangannya, dia belajar dengan giat dan terobsesi meraih peringkat pertama.

Ditambah lagi, setelah menikah, hubungannya dengan suaminya buruk sehingga dia berpikir untuk bercerai. Alasan dia harus rujuk dengan suaminya adalah pandangan orang lain terhadapnya. Dia takut orang yang dahulu iri terhadapnya malah menertawakannya. Meskipun dia berbo-

hong, tapi dia pura-pura bahagia dan harus tetap bersandiwara agar tidak ditertawakan oleh teman-temannya.

Jika melihat orang itu, sangat disayangkan bahwa dia harus menutupi keresahan dirinya sendiri demi penilaian orang lain.

K: Kebahagiaan orang itu sepertinya berasal dari penilaian orang yang merasa dirinya pintar dan dicintai. Dia akan merasa resah jika orang lain tidak mengatakan dirinya hebat, atau yang terbaik. Namun, masalah ini tidak hanya dihadapi oleh dirinya saja. Ini sama seperti pandangan orang pada umumnya yang menganggap bahwa kebahagiaan ada pada pandangan orang lain terhadapnya.

Kita juga merasakan itu saat kecil, tapi anak-anak zaman sekarang lebih parah lagi. Jika anak-anak pulang dari sekolah, orangtuanya akan bertanya, "Kau mendapat pujian apa di sekolah? Berapa nilaimu? Berapa peringkatmu?" dan membandingkan anaknya dengan teman-teman si anak serta menganggap bahwa peringkat dan nilai adalah harga diri anak itu. Tanpa disadari, mereka memperlihatkannya dengan jelas.

Dengan begitu, anak-anak akan kesulitan untuk berusaha lebih baik dari orang lain. Jika dia merasa kurang dari orang lain, dia takut tidak dicintai. De-

ngan kondisi seperti itu, kita tumbuh dewasa. Saat tumbuh dewasa, kita tidak peduli terhadap moral, tapi lebih peduli pada harta, kedudukan, kekuasaan, pekerjaan, dan lain-lain, serta takut akan kenyataan bahwa diri kita lebih buruk dari orang lain.

P: Cara hidup orang dewasa dan orangtua juga berpengaruh terhadap cara hidup anaknya. Pada era modern, jika musim dingin tiba, anak-anak menilai satu sama lain dari jubah dingin yang mereka kenakan. Siswa SMP yang terdiri dari tiga puluh orang dalam satu kelasnya terbagi dalam grup yang berisikan lima orang, dan grup yang paling hebat harus membeli jubah dingin bermerk XX. Jika dia tidak bisa membeli jubah dingin yang berharga lebih dari 200.000 won tersebut, dia harus keluar dari grup.

Jubah dingin ini hanyalah salah satu syaratnya. Jika anggota grup mengatakan, "Ayo pergi ke Bali saat libur musim dingin," orang yang tidak bisa melakukannya harus keluar dari grup tersebut. Dengan begini, grup kelas itu terbagi menjadi tingkat 1, tingkat 2, tingkat 3, dan seterusnya berdasarkan tas, jubah dingin, tujuan tamasya, atau hal yang berkaitan dengan uang dan materi. Ditambah lagi, akhir-akhir ini ukuran pertemanan sering ditentukan dari jenis tempat tinggal, daerah tempat tinggal, atau merek apartemen. Kenya-

taannya, jika seseorang bilang dia tinggal di vila, muncul julukan "si miskin dari vila", atau "si miskin dari apartemen" untuk mengejek orang itu. Oleh karena itu, saya merasa sedih karena pada zaman sekarang, aset atau pekerjaan orangtua dijadikan bahan perbandingan untuk berteman.

Q: Pada akhirnya, perbandingan dengan orang lain membuat kita resah. Pertama-tama, apakah ada cara agar bisa lepas dari perbandingan dengan orang lain?

P: Ada orang yang tidak suka jika penderitaan yang dirasakannya dibandingkan dengan orang lain dan menutup diri. Dia memutus hubungan dengan teman-temannya dan tidak lagi aktif di media sosial. Untuk hidup yang baik, dia hanya menjaga hubungan dengan beberapa orang. Dengan datang ke acara reuni sekali saja, dia akan merasa sedih karena dibandingkan dengan orang lain, sehingga dia memilih untuk tidak datang. Apalagi dengan perkembangan internet dan media sosial pada zaman sekarang, hanya dengan beberapa kali klik, dia bisa dengan mudah membandingkan kehidupannya dengan orang lain. Agar tidak merasa murung karena dibandingkan dengan orang lain, dia tidak punya cara lain selain mengisolasi diri dari hal-hal tersebut.

K: Anda tidak boleh kabur. Jika Anda menutup mata dan telinga, apakah Anda bisa bahagia? Jangan membandingkan diri Anda dengan orang lain dan menentukan siapa yang lebih baik, tapi berusahalah untuk menghargai hidup Anda dan temukan kepuasan dan kebahagiaan Anda. Di negara yang indeks kebahagiaannya tinggi, entah jika kita sopir truk atau politisi, itu adalah kemampuan yang dimiliki masing-masing orang. Begitulah negara kita menilai kepuasan hidup rakyatnya. Siapa yang mendapat peringkat pertama atau terakhir? Kita membandingkan siapa yang paling hebat. Karena nilai yang dikandung tidaklah banyak, kita pasti berpikir hanya dengan menjadi nomor satu dan mendapat sorotan, kita akan dicintai.

Begitu pula dengan barang mewah. Dengan memiliki banyak uang dan rumah mewah, bukan berarti hati Anda bahagia. Karena itu, Anda tidak perlu iri dengan harta dan kekayaan yang dimiliki orang lain.

Q: Untuk mendapatkan hasil yang positif dari membandingkan diri dengan orang lain, kita harus mengubah budaya dalam bermasyarakat. Namun, hal itu membutuhkan waktu dan masing-masing orang harus mengubah pola pikir mereka.

P: Benar. Di suatu tempat pasti ada orang yang lebih baik daripada saya. Jika Anda belajar dengan giat dan mendapat peringkat pertama, pasti suatu saat Anda akan merasa terkucilkan karena ada orang yang lebih pintar dan berwajah cantik atau tampan. Setelah melakukan operasi plastik dan memperbaiki penampilan, tetap saja akan ada orang yang tinggal di rumah yang lebih besar daripada Anda. Jika Anda terus-menerus membandingkan dan dibandingkan dengan orang lain, Anda akan dihadapkan dengan kesenjangan dan kehampaan yang bersifat fana, serta kemurungan. Orang yang menilai hidupnya lewat orang lain tidak dapat merasakan kepuasan dan tidak memperoleh kebahagiaan di dalamnya.

Digital Publishing KPG 031

AKUILAH KETIDAKBAHAGIAANMU

/

Reality Denial

"Tidak! Ini mimpi!"

Tiba-tiba dia merasa resah dan berteriak seakan sedang menjadi pemeran utama film dan tidak menyadari kenyataan. Dia menyadari kenyataan ini tidak bisa diubah, sehingga dia mulai menyangkalnya. Hal ini terjadi karena dia bisa keluar sejenak dari penderitaan yang ada di depan mata.

Di antara banyak cara manusia untuk menghindar dari kenyataan, cara yang paling amatir adalah dengan menyangkal. Ini artinya tidak mengakui kekurangan atau kejadian yang pernah terjadi padanya. Contohnya adalah penderita kanker yang tidak mengakui penyakitnya dan berkata, "Tidak, aku tidak mungkin mengidap kanker. Selama ini aku begitu menjaga kesehatan. Ini tidak mungkin! Pasti ada yang salah!" dan

menolak pergi ke rumah sakit atau terus berganti dokter. Dia tidak bisa menerima kenyataan dan hanya memberi sugesti pada dirinya sendiri agar perasaannya lebih tenang.

Seorang wartawan asal Amerika Serikat, Amanda Ripley, menyatakan hasil penelitian dalam bukunya yang berjudul *Unthinkable*, "Orang yang pernah mengalami kejadian buruk akan bertindak sedikit di luar dugaan." Orang yang pernah mengalami hal buruk seperti tsunami dan teror memperlihatkan tindakan untuk menghindar dari kejadian tersebut setelah merasakan tanda-tandanya, karena dia berpikir kalau kejadian itu akan menghancurkannya. Dengan kata lain, itu adalah dampak buruk dari "kesialan" yang datang padanya.

Dengan begitu, manusia memiliki sifat alami untuk tidak mengakui hal yang terjadi, atau pernah terjadi terhadapnya. Ini karena apabila dia mengakuinya, dia akan merasa payah dan tak berdaya, tak menarik, serta tidak dapat menghadapi kemarahan dan kefrustrasian yang akan dirasakannya jika mengingat kejadian tersebut, sehingga dia memilih untuk berpikir seolah-olah tidak ada hal yang terjadi.

Akan tetapi, jika kita tidak mengakui kejadian pada masa lampau, bukan berarti kejadian itu tidak pernah terjadi. Dengan tidak mengakuinya, ingatan yang terkubur dalam diri serta perasaan yang tersembunyi di dalamnya pun tanpa sadar akan menggerogoti kita.

Seongsu yang rapuh, yang menutupi kesedihannya dengan kegembiraan.

Seongsu adalah orang yang ceria dan supel. Dia selalu memperhatikan orang di sekitarnya serta membantu banyak orang sehingga sangat diterima di lingkungannya. Namun, di satu perkumpulan, ada yang membencinya dan mengejeknya dari belakang, sehingga sejak itu dia merasa murung. Tubuhnya lemas dan tidak bersemangat dalam melakukan apa pun. Dia juga tidak mau bertemu orang lain.

"Di suatu saat, saya berusaha sangat keras untuk menjadi contoh bagi orang lain. Setelah perkumpulan itu, orang menyimpulkan diri saya secara sepihak. Saya tidak mengganggu mereka dan hanya menikmati hidup saya sendiri, tapi mengapa mereka berkata kasar terhadap saya?"

Rasa marah dan dikhianati oleh orang yang membencinya dirasa Seongsu sangat besar sehingga dia tidak bisa tidur. Saya merasa khawatir dengan perasaan Seongsu yang nantinya akan berubah menjadi depresi, sehingga saya menemuinya dan mencoba menggali ingatan masa kecilnya.

Dia menceritakan bahwa dia tidak pintar saat kecil, ayahnya tidak perhatian padanya, dan ibunya selalu sakit. Dia juga yang harus merawat ibunya sejak kecil, seperti cerita dalam drama.

"Ayah saya sangat mudah marah, bahkan untuk hal-hal kecil. Karena itu, saya sangat berhati-hati kepada ayah dan harus menyelesaikan pekerjaan yang tidak bisa dilakukan oleh ibu agar ayah tidak marah."

"Sejak kecil Anda pasti sudah menderita."

"Tidak. Itu adalah masalah kecil yang bisa terjadi pada siapa saja. Sampai sekarang pun saya merasa bahwa saya dan keluarga saya hidup secara harmonis."

Seongsu mengatakan jika masalah yang dialaminya saat kecil bukanlah masalah besar. Bahkan setelah menikah pun dia sering datang ke rumah ibunya untuk melakukan pekerjaan rumah tangga. Karena itu, dia sering berdebat dengan istrinya. Jika ditanya apakah persoalan itu membuatnya ingin bercerai, dia hanya tertawa.

Selama setahun menjalani terapi, Seongsu menceritakan hal yang terjadi padanya tanpa ekspresi. Kadang agar tidak bosan, saya memintanya mengartikan perilaku berdasarkan kejadian di masa lampau, tapi hal itu pun dapat dilakukannya seperti mengerjakan tugas.

Setelah setahun menjalani terapi, Seongsu meneteskan air matanya untuk pertama kali. Kemudian, kemurungannya mulai tergantikan dengan kesedihan. Jika dia bercerita tentang masa kecilnya yang menderita, Seongsu yang tadinya berkata, "Keluarga kami hidup harmonis tanpa masalah," mulai melepaskan perasaan yang dipendam sangat dalam.

"Saya sangat takut dan kesepian. Saya hanyalah anak yang perlu perlindungan ayah dan ibu, tapi tidak ada yang melindungi saya dan saya tidak merasa diperhatikan. Saya tidak mau orangtua saya bertengkar dan takut ayah saya marah, sehingga meskipun saya lelah, saya harus merawat ibu saya."

Dia sangat mengharapkan kebahagiaan dan ketenteraman lebih dari siapa pun, tapi bagi Seongsu, menerima kenyataan bahwa dia tidak tenang dan nyaman saat kecil adalah sesuatu yang sangat menyedihkan dan menyiksa. Dia berusaha untuk merawat dan menenangkan ibunya, tapi sesungguhnya dia merasa kesepian dan tersiksa karenanya. Jika dia mengakui hal itu, usaha yang dilakukannya akan sia-sia dan dia akan mengakui kalau keluarganya bermasalah. Karena itu, dia menahannya dan menganggap kalau keluarganya tidak bermasalah sama sekali.

Bagi Seongsu yang menginginkan kasih sayang dari orangtuanya dan ingin menjadi anak yang membanggakan, jika dia berhenti melakukan hal yang dilakukannya, dia takut akan kehilangan arti dalam hidupnya. Dia takut rasa marah yang ditahannya selama ini akan keluar. Maka dia menyangkal dan mengabaikan kenyataan yang ada dan harus mengahadapi efek sampingnya, yaitu keresahan ekstrem dan ketegangan batin.

Untungnya, setelah menjalani terapi, Seongsu bisa menerima keresahan yang dialaminya dan saya dapat mengerti akar masalah Seongsu. Karena itu, dia memperoleh kekuatan untuk sembuh. Walaupun untuk mencapai tahap itu dia harus menggali kesedihan di masa lalu dan harus mengakui kemarahannya pada ibunya karena tidak bisa merawatnya, tapi melalui itu pula dia dapat benar-benar melihat rupa dirinya sendiri dan ibunya.

Dalam waktu bersamaan, Seongsu mengetahui kalau dia mengalami masa kecil yang berat karena ibunya tidak tahu

bagaimana seorang ibu harus bertindak dan jiwanya kosong. Oleh karena itu, dia menyadari perasaan berat yang dirasakannya terhadap ibunya yang selama ini tidak diketahui alasannya. Untuk pertama kalinya, dia bisa keluar dari perasaan yang mengimpitnya.

Akuilah keresahan masa lalu. Itu adalah awal terpecahkannya masalah.

Agar dapat menang, Anda harus mengenali lawan. Begitu juga dengan kesedihan dalam hati. Kita harus mengenalinya agar dapat memiliki kekuatan untuk melawannya. Hal itu karena jika Anda dapat mengakui dan menghadapi ingatan akan hal yang menakutkan bagi Anda, Anda akan memperoleh kekuatan untuk menghadapinya.

Siapa saja bisa mengalami hal yang tidak menyenangkan. Ada kalanya pula kita merasa sangat malu. Namun, jika kita memilih untuk menghindar dan mengabaikan kenyataan, kita akan kehilangan kesempatan untuk menyelesaikan masalah. Hasilnya, kita hanya akan bersembunyi dalam gua yang gelap dan konflik batin yang kita alami akan semakin rumit. Kekuatan tak kasat mata akan muncul dan memengaruhi hidup kita pada masa sekarang.

Meskipun begitu, Anda juga tidak perlu mengingat kejadian buruk di masa lalu secara sengaja. Jika Anda terhanyut dalam ingatan buruk di masa lalu, itu akan membawa

pikiran Anda ke arah negatif serta membuat Anda marah dan murung. Anda hanya perlu mengutarakannya saat berkonsultasi dengan psikolog atau ahli kejiwaan. Dengan begitu, mereka dapat membantu Anda untuk mengeluarkan ingatan tersebut dengan cara yang aman.

Seandainya ingatan itu datang tiba-tiba dan mengganggu Anda, Anda harus menghadapinya dan menyuarakannya secara lantang.

"Ya, masa lalu saya memang tidak menyenangkan. Karenanya saya marah dan sedih. Tapi saya sudah dewasa sekarang. Bahkan dengan masa lalu yang menyedihkan, saya bisa tumbuh besar seperti sekarang. Itu adalah kekuatan saya. Saya tidak boleh kalah dari masa lalu saya!"

KESEHARIAN *PLAN MAN*

Obsessive Compulsive Disorder (OCD)

Dalam film *As Good as It Gets*, pemeran utama yang bernama Melvin tidak pernah menginjak sela-sela bata yang ada di trotoar. Dia juga tidak suka bertabrakan dengan orang, sehingga dia selalu menjaga jarak dan berjalan sambil melompat-lompat. Saat berada di restoran, dia selalu duduk di tempat yang ditentukannya dan makan menggunakan pisau dan garpu miliknya sendiri. Dalam kesehariannya pun, jika orang ingin meminjam pakaian miliknya, dia akan marah dan mengatakan kalau bajunya pasti akan kotor jika dipinjam.

Dalam film *Plan Man*, pemeran utamanya yang bernama Jungsuk sudah merencakan jam bangun, jam tidur, jam ke kamar mandi, bahkan jam menyeberang jalan untuk masuk kerja. Baginya, hidup yang nyaman adalah hidup di mana se-

mua hal harus terencana dan terjadwal. Dia tidak bisa membayangkan jika sesuatu tidak berjalan sesuai rencana dan jika rencananya berantakan, dia akan sangat menderita.

Anda mungkin akan beranggapan apa yang terjadi di film hanya dilebih-lebihkan, tapi pada kehidupan nyata, ada orang yang lebih parah dari ini. Bagi penderita OCD, mereka sangat terobsesi pada waktu, kebersihan, kerapian, serta keamanan. Tak jarang hal itu membuat orang yang berada di sekitar mereka kesusahan.

Pernah suatu saat, seorang pasien saya sangat takut terhadap efek samping obat yang diresepkan padanya, sehingga dia mencari di internet dan menemukan 132 jenis efek samping. Dia kemudian menanyakan ke-132 efek samping tersebut pada saya dan saya menjelaskan padanya sampai memakan waktu dua jam. Setelah konsultasi pun dia tidak merasa tenang sampai saat berada di ujung pintu keluar, dia masih bertanya pada saya, "Dokter, apa benar tidak apa-apa?" Dia yang terobsesi pada angka "3" pun menanyakan hal yang sama sebanyak 33 kali sebelum akhirnya pulang ke rumah.

Youngsoo yang selalu memeriksa, lagi dan lagi.

Youngsoo membuka matanya tepat pukul 06.00. Seperti biasa, dia memulai hari dengan membuka tirai dan membersihkan kamarnya. Dia menggunakan masker dan sarung tangan, dan karena tidak bisa menggunakan kamar mandi umum, dia buang air kecil di rumahnya setiap hari dan man-

di serta memakan lima jenis vitamin dan makan sereal ringan, lalu pergi menuju stasiun kereta bawah tanah.

Saat meninggalkan rumah, Youngsoo memeriksa gas dan saluran listrik berulang kali. Sambil menunggu lift, dia kembali ke rumah dan mengecek gas, penghangat, serta listrik. Sebelum mengunci pintu, dia harus mengecek keadaan rumah setidaknya lima kali agar dia bisa tenang. Sambil melihat pintu yang tidak bergerak sama sekali, dia tersenyum puas, dan bersiap pergi kerja.

Youngsoo selalu merasa tegang saat pintu lift tertutup. Mendengar orang yang tertawa di lift membuatnya tidak nyaman dan dia merinding setiap kali ada orang masuk. Dalam kereta pun, dia selalu menggunakan area pribadi dan menghindari kontak dengan orang lain.

Jam kerja resmi di kantor Youngsoo dimulai pada pukul 09.00, tapi dia selalu datang tiga puluh menit lebih awal dan menyeka meja kerja, monitor, dan papan tombolnya dengan tisu basah. Setelah membersihkan meja selama lima belas menit, dia mulai bekerja dengan mengirim *e-mail* kepada konsumennya. Dia mengirim pesan yang sama lewat Hotmail, Naver, serta akun kantornya, dan setelah mengirimnya, dia memberi pesan singkat yang berisi "*E-mail* pemberitahuan sudah dikirim. Silakan diperiksa". Dia mengecek konfirmasi pesan setelah lima belas menit dan kembali mengecek setelah tiga puluh menit, tapi jika setelah tiga puluh menit dia tidak mendapat konfirmasi, Youngsoo mulai merasa resah.

Satu jam setelah mengirim *e-mail* tersebut, jika dia tidak menerima konfirmasi, Youngsoo akan menelepon *customer service* dan memarahi mereka karena tidak melakukan pekerjaan dengan baik. Dia hanya ingin mengejar pekerjaan agar cepat selesai, tapi dia juga tidak tahu mengapa dia marah karena hal itu.

Tiga puluh menit berlalu setelah dia menelepon, tapi masih belum ada balasan. Dia kemudian mengirim *e-mail* kepada atasan *customer service* untuk memastikan apakah *e-mail*-nya sudah diterima. Setelah dua jam, pemimpin tim memanggil Youngsoo dan memarahinya. Dia menerima keluhan dari kepala *customer service* dan memintanya untuk bekerja lebih luwes.

"Tapi jika saya melakukan pekerjaan secara luwes, bukankan itu artinya saya bekerja seadanya? Saya tidak mengerti maksud Anda." Mendengar perkataan Youngsoo, pemimpin tim hanya bisa berdesah dan mengelus dada.

Sebenarnya, sejak SMA Youngsoo sering mendapat julukan seperti, "Tidak lazim, mudah curiga". Saat ujian akhir sekolah, dia takut tinta pulpen yang digunakannya tidak keluar dengan lancar, sehingga dia menyiapkan sepuluh pulpen untuk komputer. Karena takut jalanan macet saat menuju sekolah, dia datang empat jam sebelum ujian dan menunggu di sekolah. Saat menjawab soal ujian pun, dia menghabiskan banyak waktu untuk mengerjakan soal yang tidak dia ketahui jawabannya. Youngsoo juga ragu saat menyerahkan kertas jawaban sehingga dia mencoret jawabannya sebanyak lima kali.

Tidak hanya itu, ketika makan dengan teman-temannya, dia akan merasa resah bila teman-temannya mengaduk sup dengan sendok mereka sendiri. Saat membayar pun dia akan membagi rata harganya sampai ke angka terkecil dan jika orang lain tidak membayar sesuai angka tesebut, dia akan merasa tidak nyaman. Karena hal itu, dia sering berdebat dengan temannya dan sejak saat itu, dia merasa lebih nyaman makan sendirian.

"Obsesi" untuk menjadi perfeksionis.

Menjadi perfeksionis kadang bukanlah sesuatu yang diinginkan, tapi terjadi sebagai hasil dari pikiran dan perilaku yang berulang-ulang. Salah satunya adalah *anxiety disorder*. Gejala yang diidap oleh tiga persen dari populasi dunia ini lebih banyak terjadi pada orang sukses dalam hal pendidikan dan sosial, serta orang yang memiliki IQ yang tinggi. Khususnya, ini juga sering terjadi pada anak yang orangtuanya mengalami hal serupa.

Banyak teori mengenai penyakit ini, tapi hipotesis yang paling mungkin adalah hormon serotonin yang menurun dan tidak terkontrol menjadi penyebabnya. Ketika merasa resah, untuk meredakan perasaan itu pasien melakukan hal yang ekstrem.

Freud memastikan penyakit ini dapat disebabkan oleh obsesi seseorang yang ekstrem terhadap kebersihan. Pada anak berumur tiga hingga empat tahun yang menutupi kesa-

lahan karena dia buang air kecil atau buang air besar secara tidak sengaja, di situlah obsesi akan kebersihan, kerapian, serta ketakutan akan pelanggaran muncul.

Kenyataannya, anak kecil yang tidak sengaja buang air kecil atau buang air besar di depan temannya merasa sangat malu. Karena kejadian tersebut, rasa malu itu akan melekat untuk waktu yang lama dan menjadi trauma. Pada orang yang memiliki pengalaman ini di masa kecilnya, kemungkinan besar saat dewasa dia akan menjadi perfeksionis atau sangat terobsesi terhadap kebersihan dan kerapian.

Sebagian besar penderita OCD tidak tahan jika ada barang atau buku yang berantakan sedikit saja. Mereka mengecek pintu, gas, listrik, atau sesuatu yang berkaitan dengan keamanan berulang kali, dan mencuci tangan berulang kali dalam sehari. Mereka sadar bahwa mereka melakukan hal ini secara berlebihan. Mereka tahu sudah mengunci pintu dan hampir 100% yakin bahwa pintunya sudah terkunci, tapi mereka memastikannya kembali. Mereka takut satu hingga dua persen ketidakpastian yang bisa terjadi dapat mengganggu dan membuat mereka resah, sehingga mereka mengecek berulang kali.

"Bagaimana kalau pintunya tidak terkunci dan ada pencuri masuk? Kalau pencuri masuk dan mengambil uangku, habislah aku."

"Bagaimana kalau gasnya bocor? Semua perabotan, peralatan rumah tangga, pakaian, semua akan terbakar, kan? Kalau apinya sampai ke rumah tetangga, aku akan dipenjara. Hancur sudah hidupku."

Meskipun itu adalah bayangan sangat ekstrem, tapi bukan tidak mungkin terjadi pada penderita OCD. Jika dia memikirkan hal ini dan tidak kembali ke rumah untuk mengecek, dia akan merasa resah dan tidak bisa berfokus melakukan apa pun seharian. Dia hanya akan tenang dan bisa melakukan pekerjaannya jika kembali ke rumah dan mengecek sekali lagi.

Perilaku seperti ini membuat penderita sendiri kesusahan, tapi yang lebih kesusahan adalah orang sekitarnya. Ketika makan atau bertamasya bersama, jika mereka terus-menerus bertanya dan memeriksa, tidak mudah untuk bisa menahan perasaan tidak nyaman. Mungkin keluarga yang sangat dekat akan mengerti, tapi teman atau pasangan hidup mereka harus sangat mengerti keadaan mereka agar dapat bertahan.

OCD adalah penyakit yang membuat orang yang mengidapnya dan orang sekitarnya kesusahan. Karena penyakit ini membuat hubungan antarmanusia dan sosial menjadi tidak nyaman, penyakit ini memiliki efek yang buruk untuk masa depan. Kemudian, jika dia mengalami kesulitan dalam pekerjaan, atau bertengkar dengan kekasihnya, kemungkinan depresi juga bisa muncul. Karena dia mengetahui penyakitnya sangat berlebihan dan aneh, itu akan membuatnya lebih menderita dan terluka.

"Keluarlah dari peraturan yang kaubuat sendiri. Tidak akan ada hal yang terjadi."

Karena penyakit yang dideritanya. Youngsoo harus putus dengan kekasihnya, teman-temannya semakin tidak mau menemuinya, dan pekerjaannya terancam. Saya memberi konsultasi dan obat padanya, serta menyarankannya untuk berolahraga ringan. Otaknya disibukkan dengan olahraga, sehingga OCD-nya jarang kambuh. Kelenjar dalam otak yang menyebabkan OCD muncul pun energinya terpakai karena olahraga, sehingga saya harap penyakitnya tidak kambuh lagi.

Yang paling penting dalam mengobati penyakit ini adalah sifat acuh dan kesabaran. Mereka harus berlatih untuk tidak merasa tenang hanya jika sudah mencuci tangan berulang kali dan mengesampingkan pikiran aneh jika hal itu tidak dilakukan. Mereka juga harus berlatih untuk fokus pada hal penting lainnya.

Ini adalah cara yang sering dipakai saat masa perawatan, setiap kali Anda mencuci tangan, coretlah garis di kertas memo. Jika Anda hendak mencuci tangan, coretlah satu garis lagi. Jika cara ini dilakukan, Anda bisa berpikir, "Hari ini sudah berapa kali saya berpikir untuk mencuci tangan? Saya terobsesi lagi" sambil melihat coretan Anda. Cara yang lebih modern adalah dengan memakan cokelat atau mengulum permen setiap pikiran itu muncul. Bagaimanapun caranya, Anda harus bisa menemukan cara Anda sendiri untuk menghindari obsesi tersebut.

Akhir-ahir ini, cara yang paling sering digunakan adalah dengan menggunakan ponsel. Setiap kali pikiran itu muncul, ubahlah dengan mendengarkan musik atau menonton video. Cara-cara tersebut adalah untuk menghindari gejala OCD. Cara yang akan saya perkenalkan sekarang adalah cara menghadapinya. Sebenarnya, cara yang paling efektif adalah dengan mencampur dua cara ini.

Jika gejala OCD datang dan Anda tidak bisa menahannya, cara yang paling efektif adalah menghadapi keresahan dan obsesi itu sendiri. Jika Anda bisa menahan diri untuk tidak mencuci tangan, berikan hadiah untuk diri Anda sendiri (contoh: biskuit yang sering Anda makan). Jika Anda bisa menahan diri selama sepuluh kali, belilah sesuatu untuk diri Anda. Penting untuk berpikir jika Anda bisa menahannya sekali saja dan keluar sedikit dari peraturan yang Anda buat, tidak akan ada yang terjadi dan tidak akan mengganggu kehidupan Anda.

Semua Perasaan Biasa Saja

Feeling Control

"Temanku membicarakanku dari belakang. Aku sangat marah dan kesal kepadanya sehingga aku tidak bisa tidur. Apakah aku salah memiliki perasaan seperti ini?"

Jika Anda dikhianati teman, Anda pasti akan marah padanya dan membencinya. Jika Anda masih menyukai dan mempercayai teman Anda setelah dikhianati, bukankah aneh?

Perasaan yang Anda rasakan seperti kebahagiaan, kesenangan, keriangan, ketenangan, kenyamanan, kepuasan, keamanan, frustrasi, keputusasaan, kesedihan, ketakutan, kebosanan, ambisi, kesepian, dan perasaan halus lainnya sangat beragam dan tidak dapat diekspresikan. Perasaan ini juga biasa dialami.

Perasaan adalah salah satu jenis pertanda. Fisik dan mental kita merespons sesuatu yang terjadi, dan energi yang dihasilkan tubuh juga berubah. Perasaan ini memberi tanda akan

kondisi batin kita dan menentukan respons yang akan kita lakukan. Misalnya, kemarahan adalah respons yang muncul untuk melindungi diri dari sesuatu yang salah dan ketakutan adalah respons yang muncul untuk menghindari bahaya seperti bertemu ular. Kesedihan adalah respons yang muncul untuk beradaptasi dengan rasa kehilangan orang yang berharga. Kebahagiaan adalah respons yang muncul jika kita mendapatkan apa yang kita inginkan. Rasa iri dan cemburu adalah respons untuk bersaing karena tidak ingin kehilangan atau kalah dari orang lain, dan keresahan adalah perasaan untuk memperingati kita akan sesuatu yang tidak kita inginkan.

Perasaan muncul secara instingtif, sehingga akan sulit untuk mengontrolnya. Karena itu, untuk menghadapi perasaan yang muncul tanpa disadari, kita memiliki "akal sehat" untuk mengontrol alam bawah sadar. Perasaan dan akal sehat terkadang saling menjaga satu sama lain, juga terkadang bermusuhan satu sama lain untuk menentukan keseimbangan di antara keduanya.

Apakah kau budak perasaan? Atau pemilik perasaan?

Betapapun dewasanya Anda, kapan saja Anda bisa terkalahkan oleh perasaan dan salah memutuskan sesuatu karena berdasarkan perasaan. Sebesar itulah kekuatan perasaan. Seorang penulis, Christophe Andre, mengungkapkan dalam bukunya yang berjudul *La Force des Émotions*, "Orang yang

menjadi budak perasaan dan termakan olehnya harus belajar cara menghadapinya. Setelah menguasai perasaan, jangan lepaskan kontrol terhadapnya."

Ini berarti perasaan bisa menjadi vitamin atau racun untuk hidup kita, tergantung bagaimana kita menghadapinya.

Kalau begitu, bagaimana kita bisa mengontrol perasaan yang melompat bagai tikus dan menggunakannya untuk kehidupan yang menyenangkan dan damai? Betapapun kuat dan menggodanya perasaan itu, kita tidak boleh terbawa dan tertekan karenanya. Seperti mendorong kereta roda empat, peganglah kekang kudanya dengan kuat. Kadang tambah kecepatannya, kadang perlambat laju kereta, dan nikmati pemandangan di sekitar. Kita harus belajar cara memegang tali kendali dan mengontrol perasaan tersebut. Dengan begitu, hidup kita akan menjadi lebih berwarna dan menarik.

- **Cermati apa yang perasaan Anda katakan.**

Perasaan adalah salah satu alat komunikasi. Itu adalah ungkapan bagi Anda sendiri atau orang sekitar Anda yang mengatakan, "Inilah kondisiku." Seorang anak yang sangat marah sebenarnya ingin mengatakan, "Aku tidak menerima cinta dari orang lain sehingga aku sangat sedih." Orang yang merasa iri dan cemburu, dalam hati sebenarnya ingin mengatakan kalau dia merasa orang lain lebih baik darinya dan ingin merebut apa yang mereka miliki. Seseorang yang kese-

pian sebenarnya ingin mengatakan kalau dia ingin diterima oleh orang lain.

Anda tidak perlu merasa takut atau malu terhadap perasaan yang Anda rasakan. Semua perasaan itu biasa. Perasaan itu memberitahu Anda apa yang Anda inginkan, serta penyebab Anda mengalami frustrasi, serta kejadian apa yang sedang Anda alami.

Mengetahui serta menerima perasaan yang Anda rasakan adalah langkah awal bagi Anda untuk menjadi pemilik perasaan Anda sendiri.

- **Jangan takut dengan perasaan.**

Jika kita mendengar perasaan secara teliti, kita dapat menemukan berbagai macam perasaan. Perasaan itu tidak hanya berisi hal yang menyenangkan saja. Tentu saja ada yang sedih dan takut. Namun, dengan memiliki perasaan tersebut, bukan berarti Anda orang yang penakut. Ada kalanya Anda merasa marah dan kaget, dan ada kalanya Anda merasa sangat iri dan cemburu terhadap orang lain. Terkadang Anda murung karena kecewa dan frustrasi, atau merasa tak berdaya karena rasa marah dan terkucilkan.

Perasaan seperti ini bisa terjadi pada siapa saja. Namun, jika perasaan ini menumpuk dan menjadikan Anda seperti orang jahat, ini pasti akan mengganggu Anda. Karena Anda melewatkan kesempatan untuk menyerap dan memproses perasaan tersebut, tanpa Anda sadari kemarahan Anda akan meledak, bahkan hanya karena rangsangan kecil. Hal ini ter-

jadi karena perasaan itu meledak secara tiba-tiba dan sudah tidak bisa diproses oleh akal sehat.

Saat marah, Anda harus dapat mengontrol kemarahan itu dan mengakuinya. Setelah itu, Anda dapat mengetahui penyebab kemarahan Anda dan menemukan cara untuk meredamnya. Jika Anda merasa sangat terbebani dan harus melepas kemarahan Anda, lakukan hal yang dapat menahannya sehingga Anda tidak terluka lebih dalam, atau beritahu orang lain dengan hati-hati kalau Anda sedang marah. Dengan begitu, Anda dapat memutus siklus rasa sakit yang Anda alami.

Contoh lainnya adalah dengan mengenali perasaan dan mengontrol sikap Anda atas perasaan tersebut. Untuk melakukannya pun Anda tidak boleh takut terhadap perasaan Anda. Perasaan itu akan muncul dan suatu saat juga akan hilang. Jika Anda berusaha menutupinya, Anda justru akan memperbesar efeknya. Biarkanlah perasaan itu mengalir bagaikan air dan angin yang bertiup. Dengan begitu, perasaan akan mereda dengan sendirinya. Setelah itu, ada baiknya jika Anda memikirkan baik-baik kejadian apa yang terjadi pada Anda.

- **Ekspresikan perasaan Anda.**

"Jangan menahan perasaan Anda" bukan berarti "luapkanlah perasaan Anda sesuka hati". Jika Anda meluapkan perasaan, bukan berarti Anda akan menjadi lega, tapi akan membangun hasrat Anda kembali. Penyebabnya adalah, jika pera-

saan Anda meluap-luap, tekanan darah Anda akan naik dan Anda akan mengalami gejala fisik seperti tubuh yang gemetar. Tubuh yang sedang bersemangat tersebut tidak bisa beristirahat, sehingga hasilnya Anda akan cenderung marah dan kebencian Anda akan semakin meluap.

Jangan meluapkan perasaan, tapi ekspresikan. Hal ini bisa dipahami dengan salah satu fungsi perasaan sebagai bentuk komunikasi. Seperti perkataan, "Orang yang paling bisa memberikan kekuatan saat kita sedih adalah orang yang mengerti kesedihan dan menghibur kita," dibutuhkan orang yang dapat mengerti perasaan kita.

Untuk bertemu dengan orang yang bersimpati terhadap kita, mereka harus mengetahui kondisi perasaan kita. Untuk menyampaikannya, kita harus mengekspresikannya. Misalnya, orang yang biasanya menutup diri tiba-tiba mengatakan, "Aku lelah," atau, "Aku sedih," secara tiba-tiba. Saat seperti ini, jika orang lain mengatakan, "Jika kau sedih, orang lain pasti lebih buruk lagi," atau, "Jika kau merasa lelah, bagaimana orang lain bisa hidup?", "Jangan melebih-lebihkan," itu karena mereka tidak mengekspresikan perasaan mereka dengan baik, sehingga orang lain kesulitan untuk mengerti perasaan mereka. Oleh karena itu, mereka merasa tidak ada orang yang mengerti sehingga merasa sedih dan merana.

Karena perasaan adalah energi, Anda perlu mengekspresikannya agar energi itu tidak menumpuk. Mengekspresikan perasaan adalah hal yang diperlukan untuk menjaga kesehatan mental Anda. Usaha untuk merasa senang ketika senang,

mengekspresikan kesedihan ketika Anda sedih, dan mengatakan "aku marah" ketika Anda sedang marah. Hal ini terdengar sederhana dan mudah, tapi Anda memerlukan kepercayaan diri untuk bisa mengeskpresikan perasaan Anda tanpa rasa takut, mengenali perasaan Anda, dan mengontrolnya.

- **Jangan terlalu lama larut dalam perasaan buruk.**

Perasaan memiliki karakteristik agar bisa meluas dan menyebar. Jika Anda berada di dekat orang yang sedang senang, perasaan Anda menjadi ikut senang, dan ketika berada di dekat orang yang sedang marah atau sedih, Anda akan menjadi tegang dan murung.

Sama halnya dalam suatu grup, perasaan bisa menyebar dari satu orang ke orang lain. Hal itu karena perasaan berhubungan dengan kejadian tertentu dan merangsangnya. Jika Anda sedang senang, kejadian baik pun mengikuti perlahan-lahan, dan ketika sedih atau marah, akan muncul kejadian yang membuat Anda marah atau sedih. Pada akhirnya, kemarahan tersebut memuncak dan hampir meledak. Karena hal ini, Anda lupa akan penyebab Anda marah pada awalnya. Jika Anda tidak segera mengontrol perasaan Anda, memori dan pikiran Anda akan merekam perasaan itu, sehingga pikiran Anda akan menghubungkannya dengan kejadian serupa. Oleh karena itu, ketika sedang marah atau sedih, sebaiknya Anda segera keluar dari perasaan itu dan mengontrolnya.

Tentu saja perasaan buruk bukan berarti selamanya berakibat buruk. Kemarahan atau penyesalan akan memberitahu Anda tindakan yang salah, serta kelemahan Anda. Tapi jika Anda tidak berhenti di situ dan terus merasakannya, suatu saat perasaan itu akan menekan Anda dan Anda akan merasa marah akan sesuatu yang sudah terjadi, sehingga Anda menghabiskan waktu dan tenaga, serta bisa saja melukai orang lain di sekitar Anda. Oleh karena itu, segeralah keluar dari perasaan buruk Anda. Dengan mengubah pikiran, Anda dapat mengubah arah hidup menjadi lebih baik.

- **Cobalah mengerti perasaan orang lain.**

Perasaan kita sangat sensitif terhadap luka yang disebabkan orang lain. Karena perkataan tidak mengenakkan dari orang lain, kita tidak bisa tidur dan merasa sangat marah tak tertahankan. Oleh sebab itu, Anda tidak perlu memikirkan bagaimana Anda bisa menggoreskan luka pada perasaan orang lain. Itu artinya, Anda harus mengacuhkan kenyataan bahwa kita bisa saja melukai seseorang tanpa kita sadari.

Sepenting perasaan Anda, perasaan orang lain juga sama pentingnya. Perasaan adalah salah satu cara berkomunikasi. Oleh karena itu, kita harus mengetahui perasaan kita sendiri, juga mengetahui perasaan orang lain. Dengan begitu, Anda tidak melukai satu sama lain dan saling mengontrol perasaan masing-masing sesuai kebutuhan, sehingga kita dapat berkomunikasi dengan nyaman.

Usaha untuk mengerti perasaan orang lain dan menyesuaikan perasaan Anda dengan orang lain sangatlah penting. Seperti Anda yang mengharapkan simpati orang lain atas kesedihan dan kesepian yang Anda alami, orang lain juga berharap seperti itu. Seperti Anda yang mudah terluka, jangan lupa jika orang lain juga sama dengan Anda.

Jangan hanya terlarut dalam perasaan Anda sendiri, tapi mari pikirkan juga orang lain. Kemudian, cobalah untuk melihat sesuatu dari sudut pandang orang lain. Dengan begitu, Anda dapat merasakan perasaan masing-masing. Dengan cara ini, Anda dapat menghindari perasaan yang tidak perlu dan muncul kekuatan untuk tersenyum, serta memberi kekuatan untuk masa depan yang lebih baik

Bagaimana Cara Menghadapi Perasaan Buruk?

Digital Publishing/KG-03/GC

Semasa hidup, ada kalanya kita merasa marah atau emosi meluap, serta merasa sedih karena hati terluka dan menderita. Banyak hal buruk yang terjadi karena kita tidak bisa menghadapi perasaan tersebut. Lantas, bagaimana kita bisa menghadapinya?

K: Menurut saya, tidak ada perasaan "jelek". Perasaan apa pun jika melewati batas dan tidak bisa dikontrol, hal itu adalah sebuah masalah. Perasaan adalah tanda kalau sesuatu sedang tidak beres dalam diri kita. Karena itu, untuk mengetahuinya, Anda perlu menghadapi perasaan tersebut. Jika kita mengakui perasaan dengan berkata, "Ah, saya marah", "Ah, saya sedih", "Ah, saya kesepian", Anda dapat menghadapinya dan mengekspresikannya secara sehat.

Q: Maksud Anda, kita harus mengenali perasaan agar dapat menghadapinya?

Digital Publishing/KG-03/GC

K: Benar. Ini kejadian beberapa tahun lalu. Seorang pasien yang menjalani perawatan selama beberapa tahun tiba-tiba datang ke rumah sakit bersama keluarganya. Ternyata, dalam satu bulan, ibu dan kakak perempuannya meninggal berturut-turut. Mereka takut penyakitnya kambuh karena kejadian ini, jadi mereka meminta saya untuk meresepkan obat padanya. Alih-alih meresepkan obat, saya berkata, "Jika seseorang mengalami kejadian seperti itu, bahkan orang yang tidak sakit pun akan menderita". Saya juga mejelaskan bahwa kesedihan akan kehilangan anggota keluarga adalah hal yang wajar, dan jika diberi obat, kemungkinan di masa depan akan muncul masalah baru.

Saya tidak memberi obat padanya, tapi saya meminta kepada anggota keluarganya untuk ikut merasa sedih jika dia sedih, dan menangis bersamanya jika dia ingin menangis. Saya mengatakan itu karena yakin dia bisa menghadapi perasaannya. Kenyataannya, dia mengatakan pada saya karena dia bisa menghadapi kesedihannya secara sehat, dia memiliki kepercayaan diri untuk mengenali perasaannya.

Q: Jika saya sudah mengenali perasaan saya, bagaimana caranya agar saya bisa menghadapinya secara sehat? Sesungguhnya menghadapi perasaan negatif seperti marah atau kesal secara sehat tidaklah mudah.

Bhuana Ilmu Populer/KG-03-20

P: Perasaan negatif dapat diwakilkan dengan kemarahan, kesedihan, atau kebencian. Sebenarnya ini adalah perasaan yang dapat dimiliki oleh siapa pun. Akan tetapi, ada orang yang bisa melepaskan perasaan itu keluar dan ada yang hanya menyimpannya dalam hati. Perasaan yang tersimpan dan tertimbun dalam hati lama-kelamaan akan menjadi beban dan racun bagi Anda. Kemungkinan besar Anda akan mengalami depresi, kelainan mental, atau gejala fisik lainnya. Untuk dapat menghadapi perasaan negatif seperti ini, Anda harus dapat melihat perasaan itu secara objektif. Lihatlah dari sudut pandang orang ketiga dan dari jarak jauh.

Karena jika Anda memikirkan perasaan tersebut lebih dalam dan menganalisisnya, Anda tidak bisa keluar dari perasaan buruk tersebut.

Kemudian, jika Anda memiliki pikiran negatif, keluarkanlah dengan berolahraga atau melakukan kegiatan fisik lainnya. Hal itu mengalihkan perhatian Anda ke tempat lain. Agar tidak menimbun perasaan negatif di dalam, Anda harus dapat mengeluarkannya. Caranya beragam, bisa dengan berbicara, berolahraga sederhana, atau memakan makanan yang Anda sukai.

Digital Publishing/KBI/03/GC

K: Anda juga harus menjaga jarak dengan orang yang mengeluarkan aura negatif. Khususnya jika orang itu memiliki perasaan marah atau benci, dia harus menyelesaikan masalahnya dengan orang yang bersangkutan.

Q: Jadi apabila saya memiliki perasaan benci atau marah pada seseorang, saya harus menjaga jarak dengan mereka?

P: Jika perasaan terlalu berlebihan, itu bisa meledak dan menenggelamkan Anda. Jika Anda membenci seseorang, rasa benci itu akan menggerogoti Anda. Anda tidak bisa tidur, tidak bisa makan, dan tidak bisa bekerja dengan baik. Maka, pertama-tama Anda harus mengakui rasa marah tersebut, kemu-

dian memikirkan apakah perasaan itu pantas membuat Anda menderita. Tanyakan pada diri Anda, siapakah orang itu hingga Anda tidak bisa makan dan tidur dengan enak, dan membencinya sampai Anda tidak bisa bersosialisasi dengan baik, apakah orang itu layak bagi Anda untuk melakukan hal tersebut. Pasti sebagian besar dari Anda akan berkata tidak. Dengan begitu, Anda bisa menganalisis apakah Anda perlu atau tidak menjalin hubungan pertemanan dengannya. Jika Anda tidak bisa memutus hubungan karena dia adalah keluarga dekat, sebaiknya Anda menjaga jarak secara emosional dengannya. Setelah itu, Anda dapat mengenali dan menghadapi perasaan Anda.

Q: Dalam kasus orang yang tidak bisa mengontrol perasaannya, mereka menyimpannya dalam hati sehingga mentalnya menjadi terganggu, atau perasaannya meledak secara tiba-tiba sehingga melakukan aksi ekstrem seperti berkelahi, bahkan membunuh. Karena itu, apakah baik jika saya mengeluarkan perasaan negatif seperti kemarahan, kesedihan, dan kebencian yang saya rasakan sedikit demi sedikit?

K: Tentu saja. Namun, "mengekspresikan" perasaan bukan berarti "meledakkan" perasaan. Tentu Anda harus "meledakkan" perasaan secara bebas, tapi kadang Anda menyalahartikan mental Anda

dalam keadaan sehat. Jika Anda meledakkannya tanpa batas dan aturan, dikhawatirkan perasaan Anda akan semakin mengikat dan orang lain dapat salah paham terhadap Anda.

P: Betul sekali. Orang-orang sepertinya tidak mengerti perbedaan antara menyampaikan perasaan dan meledakkannya. Anda harus menyesuaikan situasi dan perilaku untuk menyampaikan perasaan Anda, tapi banyak orang salah paham dan mengekspresikannya dengan seenaknya sehingga banyak masalah muncul. Kemudian, jika orang terlalu bergantung pada perasaannya, orang itu bisa menginterpretasikannya secara subjektif. Misalnya, jika ada orang yang mengatakan sesuatu yang melukai perasaan Anda, Anda tidak hanya berkata, "Ada apa dengan saya?" dan memperbesar masalah dengan mengatakan, "Seberapa bencinya Anda pada saya sehingga Anda mengatakan hal itu?", "Pasti Anda selalu mencemooh saya", "Tidak akan saya maafkan!" Sambil berkata seperti itu, pasti kemarahan Anda memuncak dan tidak selesai sampai situ saja. Jika Anda mengalami hal ini, Anda harus melihat diri Anda secara objektif dan rasional. Masalah ini tentu menyangkut "Anda", tapi jika Anda menceritakan masalahnya kepada orang lain dan mendapat saran dari mereka, Anda

dapat mengulur waktu dan akal sehat Anda diberi waktu untuk menganalisis perasaan Anda secara objektif.

K: Oleh karena itu, saya pernah berkata jika Anda marah, hitunglah dari satu sampai sepuluh. Dengan begitu, pikiran marah Anda akan tertutupi dan mengurangi perkataan spontan yang bisa saja Anda keluarkan.

Q: Jika saya menghitung sampai sepuluh, saya merasa lega dan bisa mengobrol dengan teman atau orang di sekitar saya sehingga saya tidak lagi merasa marah, jadi saya merasa seperti orang sehat. Jika karena hal ini orang menjadi tertutup dan cenderung berbicara pada diri sendiri, apa yang harus dilakukan?

Digital Publishing UKDW

P: Tentu saja ada orang yang menemukan caranya sendiri untuk melepaskan perasaan tidak nyaman yang dialaminya walaupun tidak dengan berbicara dengan orang lain. Meskipun tidak dengan berdiskusi, meditasi, atau kegiatan keagamaan, Anda bisa melepaskan stres dengan cara memakan makanan enak, berolahraga sampai berkeringat, atau menonton pertandingan olahraga, film, dan drama.

Kebanyakan cara ini adalah cara sederhana dan personal bagi orang yang memerlukan cara cepat

seperti orang yang memiliki sifat temperamental, tapi cara ini bisa dilakukan agar perasaan mereka tidak cepat meledak dan memengaruhi orang lain.

K: Pasien saya pernah berkata, kalau dia marah, dia akan mengambil bola golf, memikirkan orang yang membuatnya marah, dan melemparnya sekuat tenaga. Ini adalah cara agar dia tidak melampiaskan kemarahannya ke orang lain. Dengan melempar bola tersebut, kemarahannya juga akan terlempar jauh.

P: Betul. Itu adalah salah satu cara mensugesti diri sendiri. Saya pernah melihat di televisi atau drama, ada seorang dokter yang sangat muak dengan pasiennya, sehingga dia pergi ke ruang belakang dan memukul-mukul boneka beruang yang ada di situ. Kemudian, dia kembali ke ruang praktiknya dan tersenyum. Entah itu cara yang baik atau bukan, Anda-lah yang dapat menentukan dan menemukan cara Anda sendiri untuk melepaskan kemarahan Anda.

Kecemasan yang Jelas, Berlebihan, dan Abnormal

/

Anxiety Disorder

"Berhenti! berhentilah! Aku tidak bisa bernapas! Rasanya ingin mati saja!"

Saya pernah mendengar teriakan ini saat saya pergi ke dokter gigi. Ternyata penyebabnya adalah kain yang digunakan dokter untuk mencegah air liur pasien keluar. Dokter yang menyadari hal ini segera melepas kain itu dan si pasien pun dapat bernapas seperti biasa sehingga perawatan dapat berjalan kembali.

Dilihat dari gejalanya, pasien itu mengalami kepanikan karena mengidap klaustrophobia. Bagi orang biasa, mungkin kain itu hanyalah kain biasa yang tidak berbahaya, tapi bagi penderita klaustrophobia, dia sangat takut dan menganggap secarik kain itu bisa membahayakan hidupnya. Karena hidung dan mulutnya tertutup, dia merasa hubungannya de-

ngan dunia luar menjadi terganggu, sehingga dia takut akan membahayakan hidupnya.

Kecemasan bukan hanya terjadi pada penderita klaustrophobia saja, tapi sangat mungkin terjadi pada siapa pun di sekitar kita. Ada orang yang takut ketinggian sehingga naik kapal laut untuk pergi ke Amerika, ada yang sangat takut dengan kereta sehingga pergi ke Busan menggunakan bus cepat, bahkan saat hari libur nasional.

Tidak hanya itu, ada orang yang tidak bisa naik kereta bawah tanah sendirian, dan karena pernah mengalami kecelakaan mobil atau bus, dia hanya bisa menaiki kereta bawah tanah. Keluarga yang pernah mengalami peristiwa kereta bawah tanah Daegu seumur hidupnya tidak berani naik kereta bawah tanah lagi, dan orang yang pernah kehilangan anggota keluarganya akibat peristiwa Danpoong Department Store selamanya tidak bisa pergi ke jembatan Banpo, *department store*, atau supermarket besar lagi.

Kecemasan yang semakin besar dan menjadi *anxiety disorder.*

Seulgi terus menunda pemeriksaan kesehatan yang dilakukan di kantornya. Karena trauma terhadap jarum suntik yang dialaminya sejak SD, dia tidak pernah sekali pun menjalani vaksinasi sejak itu. Dia berpikir, "Bagaimana kalau benda tajam dan runcing ini mengenai mataku, atau salah

masuk dalam pembuluh darahku?" Karena pikiran itu, dia bahkan tidak bisa melakukan pemeriksaan darah sederhana.

Di samping Seulgi, atasannya yang bernama Mr. Kim mendapati livernya tidak beres saat pemeriksaan kesehatan. Dia disarankan untuk menjalani CT *scan*, tapi dia tidak kunjung pergi ke rumah sakit. Itu karena dia pernah menjalani CT *scan* dan memiliki pengalaman tidak bisa bernapas dan hampir mati. Saat itu, dia baru menyadari dirinya memiliki trauma terhadap ruang sempit yang membuatnya takut terkunci dalam ruangan sempit.

Rekan kerja Mr. Kim, supervisor Choi, belum pernah sekali pun melakukan presentasi di kantornya, meskipun dia mengetahui itu tidak akan membuatnya naik pangkat. Hal itu karena saat kelas enam SD, dia mengalami *anxiety disorder*. Dia menjadi salah satu perwakilan siswa saat kelulusan, dan dia takut dilihat banyak orang saat naik ke panggung. Saat hendak berbicara, mendadak tubuhnya bergetar dan berkeringat dingin. Mr. Choi akhirnya mendapatkan bantuan gurunya dan turun dari panggung. Setelah itu, selama beberapa lama, suara bisikan orang terngiang di telinganya. Sejak saat itu, Mr. Choi tidak bisa berbicara atau melakukan presentasi di depan banyak orang dan mengalami *anxiety disorder*.

Seulgi akhirnya terpaksa mengikuti pemeriksaan kesehatan dan pingsan ketika disuntik. Mr. Kim yang merasa penyakitnya semakin buruk pun belum bisa menjalani CT *scan*. Mr. Choi menyiapkan semua materi presentasinya dan menyuruh rekan kerja atau bawahannya untuk melakukan

presentasi, serta membiarkan mereka menerima penghargaan karenanya.

Bahkan tanpa situasi yang parah seperti ini, *anxiety disorder* adalah masalah yang umum. Ada aktor atau calon penyanyi yang tidak bisa menunjukkan bakatnya karena demam panggung, atau atlet senam yang tidak pernah salah saat latihan, tapi saat pertandingan, tubuhnya bergetar dan akhirnya didiskualifikasi.

Dalam kehidupan sosial, banyak orang yang mengalami kecemasan tiba-tiba. Sebagai contoh, anak yang sejak kecil takut kehilangan ibunya, atau orang yang pernah mengalami patah hati atau kekerasan saat berpacaran.

Mengapa kita merasa cemas?

Ada berbagai macam definisi kecemasan. Secara garis besar, kecemasan adalah rasa atau gejala yang dialami fisik dan batin karena ketidaknyamanan dan ketakutan berlebihan. Gejala fisik dialami karena saraf yang mengatur perasaan bekerja dan mengakibatkan detak jantung lebih cepat, napas terengah, pipi memerah, keluar keringat, atau otot menegang. Menurut penelitian, banyak orang yang takut tidak bisa mengontrol gejala yang terjadi, menjadi labil, atau tidak bisa tersadarkan kembali.

Kecemasan adalah bentuk dari perkembangan pikiran. Ini juga bisa menjadi dasar pemisah antara sifat, firasat, dan keegoisan kita. Jika kita membagi jenis kemasan secara

struktural, ini dapat terbagi menjadi *realistic anxiety*, *neurotic anxiety*, dan *moral anxiety*.

Pertama-tama, *realistic anxiety* adalah kecemasan yang disebabkan oleh keadaan sekitar. Masalah pertemanan atau finansial, masalah dalam hubungan interpersonal, kekhawatiran akan karier atau masa depan, dan lain-lain. Misalnya kekhawatiran karena penurunan secara ekonomi seorang wirausahawan, kekhawatiran karena akan menghadapi ujian, ketakutan karena melihat berita kejahatan di TV, atau kekhawatiran lainnya.

Neurotic anxiety adalah kecemasan yang terjadi pada alam bawah sadar penderitanya. Ini terjadi karena sifat dan firasat penderita yang berhubungan. Secara sederhana, *neurotic anxiety* adalah kecemasan yang disebabkan oleh ancaman yang dirasakan diri sendiri. Kekhawatiran pertama yang kita rasakan adalah kekhawatiran atas hidup atau ketakutan akan kehilangan pelindung kita, yaitu orangtua. Khususnya anak yang belum berusia tiga tahun, mereka tidak bisa hidup sendiri sehingga mereka harus bergantung pada wali atau orangtua. Oleh karena itu, kekhawatiran akan ditinggal oleh ibu dan tidak bisa selamat menghadapi hidup pun muncul di alam bawah sadar. Hal ini dinamakan *signal anxiety*, yaitu ketakutan yang bertumbuh di alam bawah sadar karena ketergantungan kepada orangtua, sehingga ini terus bertumbuh dan menjadi sifat alami kita saat dewasa.

Moral anxiety adalah kekhawatiran yang disebabkan oleh standar yang ditetapkan oleh diri sendiri atau orang lain di

sekitar kita. Manusia memiliki keinginan dasar seperti nafsu makan, nafsu seksual, dan nafsu untuk menyerang. Namun, apabila kita mengikuti hawa nafsu tersebut sesuka hati tanpa peraturan, kemungkinan akan terjadi konflik pada pertemanan atau hubungan sosial dan kita dapat terjerat masalah hukum.

Jika nafsu untuk menyerang muncul, Anda bisa memukul atau mengambil barang milik orang lain. Jika nafsu seksual muncul, Anda memiliki keinginan untuk berhubungan seksual dengan orang yang tidak dikenal. Jika hal-hal ini terjadi, maka akan terjadi pelanggaran hukum, sehingga kita hidup dengan mengontrol keinginan-keinginan dasar tersebut. Bahkan meskipun sudah dikontrol, terkadang ada situasi dan kondisi di mana kita sulit untuk menahan insting dan keinginan tersebut sehingga muncullah *moral anxiety*.

Sesungguhnya, kekhawatiran ini tidak sepenuhnya berarti negatif atau aneh. Kecemasan saat ditinggal ibu, ketika pertama masuk sekolah, saat pertama kali berpacaran, atau hendak melamar kekasih, itu semua adalah hal yang normal. Begitu juga dengan ketakutan akan penuaan dan penyakit, itu dialami oleh semua orang. Namun, bagaimana kita menghadapinyalah yang menentukan apakah kekhawatiran tersebut bisa dihadapi secara normal atau menjadi penyakit.

Hal ini juga tergantung dari prinsip diri sendiri. Ketika kecemasan datang, ada orang yang bisa menahannya, ada juga yang tidak. Hal ini ditentukan oleh kecenderungan sifat seseorang, lingkungan, usaha diri sendiri, reaksi pembelaan

diri, dan cara menghadapi situasi tersebut. Contohnya, jika seseorang terkena penipuan dan kehilangan uang 1 miliar, siapa pun bisa mengalami kecemasan, tapi orang yang memiliki harta beberapa miliar dan orang yang hanya memiliki harta 1 miliar tentu memiliki perbedaan.

Saat IMF menyatakan krisis moneter di seluruh dunia pada 2009, kecemasan dan reaksi yang dialami setiap orang pun berbeda-beda. Karena tabungannya tidak cukup, ada orang yang mengalami depresi berat, ada juga yang dapat menghadapi kecemasan dalam hati dan bertahan.

Perbedaan ini tidak bisa dikategorikan secara sederhana dari kemampuan finansial. Sebaliknya, hal ini disebabkan oleh perbedaan perilaku, sistem pertahanan, dan kecenderungan sikap. Kemudian, perkembangan yang disebabkan perbedaan ini memberikan efek terlatihnya perasaan terhadap kemelekatan pada orangtua, serta kepercayaan atau ketidakpercayaan dalam hubungan interpersonal.

Dalam kasus orang yang menerima cinta dari orangtuanya, dia menjalani hubungan interpersonal berdasarkan kepercayaan dan kepositifan. Jadi, dia menghadapi keadaan bahaya atau krisis dengan tenang, sabar, dan terkontrol. Kemudian, dia menerapkan pengalamannya dan menjadikannya sebagai dasar dari keberhasilan. Sebaliknya, orang yang takut ditinggalkan dan diacuhkan oleh orangtua atau temannya cenderung sangat tidak percaya dalam hubungan pertemanan, mudah merasa curiga, dan hanya berteman dengan orang yang memberi keuntungan saja. Orang seperti ini me-

miliki kemampuan beradaptasi terhadap krisis yang sangat rendah dan mudah terguncang, serta kemampuan untuk kembali ke kondisi normal sangat rendah. Orang seperti ini mudah tenggelam dalam kenegatifan, dan jika dihadapkan pada situasi sederhana pun, dia mudah merasa cemas. Kemudian, dia mudah marah dan depresi, serta melarikan diri dan menghindar dari kenyataan dan gagal menghadapinya.

Jenis-jenis *anxiety* dan gejalanya.

Anxiety disorder dapat dibagi berdasarkan gejala dan diagnosis awal, yaitu *panic disorder*, fobia, OCD, stres setelah kecelakaan, dan *generalize anxiety disorder*. *Panic disorder* membuat penderitanya susah bernapas dan jantung berdebar saat mengalami kepanikan secara tiba-tiba, dan kejadian sangat mengganggu ini terjadi selama dua puluh hingga tiga puluh menit.

Fobia adalah keadaan ketika seseorang takut berlebihan pada situasi, kegiatan, atau objek, serta tidak bisa bertahan dan keluar dari situasi tersebut. Contohnya, pengidap *social phobia* atau demam panggung, atau klaustrofobia yang takut masuk ke ruang sempit adalah jenis fobia umum yang sering terjadi. Di luar ini, ada orang yang takut pada hewan seperti serangga, kecoak, atau tikus; benda tajam seperti pisau atau jarum suntik; juga ketakutan akan laut dan berenang. Ada juga orang yang takut melihat darah hingga ingin pingsan (selanjutnya disebut *vasovagal syncope*), atau seorang yang mengidap

acrophobia yang tidak bisa pergi ke tempat tinggi. Ada juga orang yang tidak bisa naik kereta atau pesawat, dan penderita *social phobia* yang tidak bisa berbicara dengan orang asing.

Obsessive compulsive disorder disebabkan oleh kecemasan yang tertumpuk sejak dahulu dan muncul kembali, yang membuat penderitanya melakukan kegiatan terus-menerus (mengecek pintu, mencuci tangan, menghitung, atau mengurutkan sesuatu). Gejala ini juga tidak diinginkan oleh penderitanya.

Stres setelah trauma adalah trauma yang dialami orang yang pernah mengalami peristiwa seperti WTC 9/11, teror, atau kebakaran di kereta bawah tanah, serta bencana alam seperti gempa bumi. Stres semacam ini diderita dua hingga tiga persen orang di seluruh dunia, untuk pria, kebanyakan disebabkan oleh kecelakaan berat, untuk wanita, stres ini kebanyakan disebabkan oleh trauma akibat kekerasan seksual. Orang yang pernah mengalami kecelakaan akan terus mengingat kejadian itu, jika dia melewati tempat kejadian atau berada di keadaan seperti kejadian yang pernah dialaminya, gejala fisik akan muncul. Setelah kecelakaan berat yang dialami, mereka tidak bisa menyetir, atau wanita yang pernah mengalami kekerasan seksual, takut ketika berjalan dan bertemu lelaki yang tidak dikenal. Di luar itu, ada orang yang pernah mengalami kekerasan fisik dan mental oleh orangtuanya, ketika dewasa, mereka akan merasa takut terus-menerus, dan tidak menutup kemungkinan akan terkena insomnia atau depresi.

Generalize anxiety disorder dapat diartikan sebagai akibat dari kecemasan yang berlebihan dan ambigu. Berbeda dengan kecemasan jenis lain, kecemasan jenis ini bisa muncul tanpa penyebab khusus. Tanpa alasan yang jelas, penderita bisa mengalami kecemasan dan rasa takut, serta gejala fisik seperti napas dan detak jantung tidak teratur, dada terasa berat dan penuh, pencernaan terganggu, dan perut terasa sakit. Orang yang mengalami gejala ini kebanyakan mencari dokter penyakit dalam atau jantung terlebih dahulu sebelum pergi ke psikolog.

"Aku menjagamu lebih dekat dari kecemasanmu."

Sebelum memberi pengobatan pada penderita kecemasan, Anda harus bisa menenangkan orang itu terlebih dahulu. Hal ini terdengar sepele, tapi tidak banyak orang yang bisa melakukannya. Kata-kata yang sering digunakan adalah, "Jangan khawatir, semua akan baik-baik saja." Tapi pada kenyataannya, kita sering mengucapkan, "Apakah kau terlalu sensitif? Sepertinya kekhawatiranmu terlalu berlebihan?" dan membuat orang itu semakin menderita.

Siapa pula yang ingin merasa khawatir secara sengaja. Kata-kata "jangan khawatir" jika dikeluarkan tanpa berempati terhadap apa yang mereka alami, sebaiknya jangan diucapkan. Kata-kata "semua akan baik-baik saja" juga tidak jauh berbeda. Orang yang mengalami *panic disorder*, OCD,

serta stres akibat trauma adalah orang yang akan terus mengalaminya dan menderita selama lima atau sepuluh tahun ke depan. Karena itu, kata-kata tersebut bagi penderita malah semakin menunjukkan bahwa mereka tidak simpatik terhadapnya.

Dibanding mengatakan sesuatu yang klise atau aneh untuk menyemangati mereka, lebih baik Anda tidak berkata apa-apa dan menjaga mereka. Hanya dengan memegang tangan atau memeluk mereka tanpa berbicara, itu dapat membuat mereka delapan puluh persen merasa lebih baik.

Cara yang lebih baik lagi adalah tidak berkata apa-apa dan mendengarkan cerita mereka selama tiga puluh menit atau lebih. Dengan mendengarkan cerita mereka sambil menggenggam tangan atau mengelus pundak, efek yang dihasilkan lebih efektif, karena hal itu berarti memberi sinyal fisik bahwa mereka baik-baik saja.

Dalam otak penderita kecemasan, karena hormon norepinefrin dan saraf otak yang tegang, dia tidak bisa melakukan aktivitas secara kognitif. Dengan kata lain, meskipun diberitahu kalau mereka baik-baik saja, mereka tidak mengerti. Karena itu, pelukan hangat atau gerakan fisik lainnya akan memberi rasa aman pada mereka. Tentu saja, meskipun Anda adalah orang yang dekat sekalipun, Anda harus berhati-hati saat bersentuhan dengan mereka.

Jika dengan proses ini penderita bisa tenang dan tidak lagi mengalami gejala fisik, Anda baru boleh melakukan pendekatan rasional dan kognitif. Hal ini disebut "pelatihan

kesadaran" agar mereka kembali memproses peristiwa yang sempat kacau.

Kecemasan yang dirasakan penderita *anxiety disorder* sebagian besar terjadi karena mereka membayangkan kejadian yang lebih buruk dari kenyataannya dan membayangkan kejadian buruk dalam otak mereka. Oleh karena itu, dengan "pelatihan kesadaran" mereka bisa mengerti bahwa pikiran itu berlebihan, serta dapat menghindari dan memperbaiki kesalahpahaman. Misalnya, kepada orang yang sangat takut terhadap laba-laba, berikan pengertian kalau laba-laba tidak berbahaya bagi manusia dan laba-laba beracun sangat jarang ada di sekitar kita. Kepada orang yang takut menyetir setelah mengalami kecelakaan, berikanlah pengertian kalau kecelakaan bukanlah sesuatu yang tidak bisa dihindari, melainkan sesuatu yang disebabkan oleh kemampuan menyetir orang lain, atau ketidakwaspadaan karena suara telepon atau musik. Jika dia terus waspada saat menyetir dan memperhatikan faktor-faktor penyebab kecelakaan, kemungkinan terjadinya kecelakaan bisa ditekan.

Kemudian, diperlukan pula usaha dari penderita untuk sedikit demi sedikit melepas rasa takutnya dengan menghadapi hal yang membuatnya takut perlahan-lahan. Misalnya, seorang yang takut ketinggian mulai belajar untuk menaiki lantai dua, keesokan harinya lantai tiga, dan hari-hari berikutnya lantai lima. Dengan begitu, dia berlatih untuk menghadapi rasa takutnya sedikit demi sedikit. Seperti orang yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler, mereka dapat terbantu

menghadapi ketakutan mereka dan suatu saat bisa menaiki sesuatu yang tinggi tanpa merasa takut dan berdebar.

Orang yang mengalami *anxiety disorder* sangat memerlukan keberadaan orang yang bisa dipercaya. Betapa pun hebat atau kuatnya seseorang itu, mereka tidak bisa keluar dari kekhawatiran seorang diri. Karena itu, jika Anda menderita *anxiety disorder*, selain memeriksakan diri ke dokter, Anda harus memiliki seseorang untuk berada di sisi Anda. Jika orang di sekitar Anda mengalami *anxiety disorder*, dengarkanlah cerita mereka dan siagalah di sisinya. Karena yang paling penting adalah perasaan bahwa orang di sekitarnya tidak takut, tapi malah menjaganya.

Aku Tidak Bisa Apa-Apa

/

Dependent Personality

Ada beberapa orang yang hidup bagai tidak hidup. Berbicara tapi tidak terdengar, bergerak tapi tidak sesuai dengan keinginan. Hidup berdasarkan instruksi atau paksaan orang lain, atau hidup tergantung pada sesuatu yang membuat hidup tidak seperti hidup.

Ketergantungan adalah perasaan yang sulit dihadapi. Anda tidak bisa memiliki hidup Anda sendiri dan merasa lemah karena tidak bisa bergerak sesuai keadaan yang Anda hadapi, sehingga Anda tenggelam dalam kemurungan dan lubang yang dalam.

Ketika Anda bisa mengontrol hidup Anda sendiri, itu adalah kunci kebahagiaan. Jika Anda bisa mengontrol hidup Anda, keadaan Anda, dan diri Anda, masalah apa pun yang

datang, Anda percaya kalau Anda dapat menyelesaikannya dengan baik.

Jika Anda kehilangan kontrol diri Anda, itu bukan sesuatu yang harus Anda takutkan. Anak kecil yang merasa tidak berdaya dan tidak bisa melakukan apa-apa pun sama. Seperti seseorang yang tidak berharga, yang menginginkan agar seseorang mengubah hidupnya. Seperti kabut tebal yang menyelimuti sehingga Anda tidak bisa melihat apa yang di depan Anda. Meskipun Anda berada dalam keadaan tertekan, orang membenci dan marah pada Anda, tapi jika Anda marah, Anda merasa seperti sesuatu yang buruk akan terjadi. Kemudian, muncul rasa tak berdaya dan payah yang membuat Anda seakan tidak bisa berbuat apa pun. Orang yang sering merasa seperti ini akan sangat mudah terkena stres dan mengalami depresi.

Ketidakberdayaan yang berulang-ulang, sehingga kehilangan kontrol akan kehidupan.

Ketidakberdayaan tumbuh dari pengalaman sejak kecil. Ketika seorang anak kecil stres sehingga susah dihadapi, saat dewasa anak itu tumbuh menjadi pribadi yang pesimistis dan tidak berdaya.

Bagi orang yang dalam hidupnya mengalami kekerasan berulang-ulang, kejadian buruk saat kecil, ditinggal orangtua, atau tidak diperhatikan saat kecil, dia akan merasa dirinya tidak berdaya terus-menerus. Di luar itu, penderitaan

secara fisik dan batin yang dialaminya terhanyut dalam alam bawah sadarnya, dan dia yakin dirinya tidak bisa melakukan apa pun di kehidupan nyata.

Pada penelitian terhadap hewan, seekor anjing diberi kejutan listrik secara terus-menerus, dan akhirnya dia berada pada tahap *learned helplesness*, meskipun bisa melarikan diri, dia bahkan tidak mencobanya dalam situasi terebut. Dalam hal ini, situasi tak berdaya yang dialami hewan tidak jauh berbeda dengan manusia. Karena tidak bisa keluar dari keadaan dan situasi yang dialami, ketika seseorang mengalami kejadian tersebut, rasa tak berdaya pun akan muncul dan terbentuk sebagai respons terhadap kejadian yang ada dalam hidupnya. Kemudian, jika suatu hari dia mengalami kejadian mengejutkan, rasa tak berdaya itu akan semakin parah dan membuatnya tenggelam dalam kemurungan.

Seorang psikoanalis bernama Edward Bibring mengatakan bahwa kemurungan dan keresahan adalah respons emosional dari pribadi seseorang. Orang yang mengalami depresi jiwanya akan beku dan tertekan, serta terlihat tidak mampu menghadapi situasi bahaya. Jika berada pada situasi terdesak, dia tidak memiliki senjata dan tidak bisa melarikan diri dari kejadian itu. Jika seseorang meninggalkannya pun, dia tidak berdaya dan merasa tak bernilai, sehingga merasa sebagai orang yang terbuang.

Sebaliknya, orang yang sejak kecil diperhatikan oleh ibunya dan merasa puas dengan masa kecilnya pun bisa terjerat dalam ketergantungan. Anak itu menjadi sangat tergantung

kepada ibunya dan merasa lebih payah dibanding ibunya yang hebat. Kemudian, ketika dia dihadapkan pada stres yang kuat, ingatan terhadap masa kecilnya di mana dia tidak bisa melakukan apa pun kembali dan membuatnya jatuh dalam ketidakberdayaan.

Seunghoon yang menyatakan dia bahagia sebelum menantang diri.

Seunghoon adalah orang yang pendiam dan pemalu, tapi dia adalah pribadi yang jujur. Meskipun lulus dari universitas yang bagus, dia gagal dalam ujian masuk perusahaan dan bekerja sebagai pengajar di sebuah akademi. Dengan pekerjaannya itu, dia tidak merasa puas sama sekali selain gajinya yang terus mengalir. Apalagi, dia tidak suka dengan sistem persaingan di lingkungan kerjanya dan setiap kali melihat anak-anak yang tidak bisa diatur, dia merasa diremehkan dan tak berdaya.

Setelah mempertimbangkan berbagai hal, atas saran temannya, dia mulai belajar untuk mengambil sertifikasi ujian pegawai negeri. Dia keluar dari akademi dan mulai tinggal di asrama untuk belajar, dan setahun kemudian berhasil lolos ke ujian tahap pertama. Namun, saat mempersiapkan ujian tahap kedua, dia mulai merasa tidak percaya diri dan resah.

"Aku merasa kelulusanku pada tahap pertama bukan karena kemampuanku, tapi karena aku beruntung. Aku juga ragu akan lolos ujian tahap kedua. Meskipun lolos,

aku tidak yakin apakah aku bisa melakukan pekerjaan itu dengan baik."

Dengan semakin berkurangnya rasa percaya dirinya, dia semakin tidak bisa fokus belajar. Karena hatinya tidak tenang, pencernaannya juga terganggu dan nafsu makannya hilang, sehingga berat badannya berkurang. Pada malam hari, meskipun ingin tidur, dia sering terbangun dan keesokan harinya merasa lelah dan tertidur saat belajar.

Karena merasa kecewa dengan dirinya sendiri, Seunghoon khawatir dengan ujiannya dan mengalami depresi, dan suatu saat, dia tidak merasa bersemangat dalam hidupnya, merasa tak berarti, dan tak memiliki harapan hidup.

"Aku menemui dokter karena kupikir jika bisa tidur dengan tenang, aku bisa lebih baik."

Seunghoon yang terlihat sedih dan lelah tidak tahu harus hidup seperti apa dan merasa hampa. Dia terbiasa hidup dengan dibandingkan dengan orang lain dan mendapat pengakuan dari orang lain. Karena itu, saat dihadapkan dengan ujian kompetensi atau lisensi, dia merasa dirinya hilang dan ragu kalau dia bisa menyelesaikannya, sehingga secara alami dia mengalami depresi.

Seunghoon berkata dia mengalami hal yang mirip sebelumnya, pertama kali adalah saat berada di kelas tiga SMA. Saat belajar untuk masuk universitas, tubuhnya sering terasa sakit dan tidak bisa berfokus, kepercayaan dirinya hilang, sehingga dia kehilangan tujuan. Namun, dia hanya menganggap itu adalah sindrom siswa tingkat akhir dan bisa mengha-

dapinya bagaimanapun itu. Namun, setelah masuk universitas, dia mulai mengalaminya lagi.

Seunghoon mengikuti kegiatan ekstrakurikuler dan dekat dengan kakak kelas. Dia mulai merasa tertarik dengan kehidupan sebagai mahasiswa. Karena rajin mengikuti kegiatan ekstrakurikuler, dia diangkat sebagai ketua setelah menjalaninya selama tiga tahun. Saat inilah dia mulai merasa khawatir.

"Aku mulai merasa ragu apakah aku bisa membawa nama baik kegiatan ekstakurikuler dan mulai kehilangan diriku. Kemudian, jika aku menjadi ketua, banyak orang yang menganggap kalau aku bisa membantu mereka dalam hal nilai, sehingga banyak yang keluar dari ekstrakurikuler tersebut. Aku merasa terkhianati."

Dengan rasa khawatir yang semakin tinggi, dia tidak mau pergi ke sekolah dan jantungnya berdebar hanya dengan melihat pintu ruangan kegiatan. Dia takut orang akan menertawakannya sehingga dia menghindari orang sekitar dan merasa tak berdaya, hingga setelah satu tahun, dia masuk wajib militer sebagai langkah melarikan diri.

"Saat aku kecil, ayahku memiliki sebuah usaha. Saat aku berusia empat tahun, kami mengalami kebangkrutan dan hidupku susah sejak itu."

Sejak itu, banyak orang yang mencari ayahnya di rumah, dan memori akan ibunya yang menangis pun teringat jelas bagai adegan film. Sejak itu, ayahnya sering minum minuman keras. Setiap kali minum, ayahnya sering menganiaya keluarganya dan mengeluarkan kata-kata kasar.

Setiap kali itu terjadi, ibunya sering mengasihani keadaan Seunghoon sambil menangis. Seunghoon ingin membuat ibunya bahagia, jadi dia melakukan pekerjaan rumah dan belajar dengan giat. Namun, ayahnya memarahinya atas kesalahan kecil sekalipun dan memakinya dengan kata kasar serta memukulnya. Meskipun dia mendapat peringkat satu di sekolahnya, alih-alih memuji, ayahnya berkata, "Apa kau bangga dengan peringkat satu di sekolah?"

Kau lebih hebat dari yang kauperkirakan.

Pribadi yang sulit untuk dihadapi adalah sebuah luka. Anna Freud mendefinisikan pujian sebagai jarak antara usaha seseorang. Pujian ini menghasilkan tekanan dan rasa hampa. Rasa hampa dan rasa tak berdaya, bahkan di bawah ancaman seperti kematian pun, Anda tidak berniat untuk keluar darinya, dan tidak memiliki harapan hidup.

Perasaan Seunghoon yang tak berdaya dimilikinya sejak kecil. Kejatuhan ekonomi yang dialami keluarganya membuatnya terkejut dan dia mengenal rasa takut untuk pertama kalinya saat itu. Kemudian, dari ibunya yang tidak berdaya dan depresi, rasa tak berdaya itu semakin kuat dirasakannya. Selain itu, dia hanya berhadapan dengan ayahnya yang keras kepala dan ibunya yang tidak bisa melindunginya, sehingga rasa berdaya itu semakin kuat.

Rasa tak berdaya yang dialami Seunghoon adalah perasaan yang terjadi dalam hubungan keluarga, di mana dia

tidak bisa keluar dari hubungan tersebut. Sepanjang masa kecilnya, dia hidup bagai diselimuti kabut dan berharap ada seseorang yang mengeluarkannya dari kabut tersebut. Namun, karena tidak ada orang yang mengeluarkannya dari kabut dan menggiringnya ke jalan yang benar, dia harus melakukan semuanya sendiri. Oleh karena itu, sampai sekarang dia hidup dengan perasaan yang sama seperti saat dia kecil.

Saat menjalani terapi, Seunghoon mulai mengeluarkan pengalaman yang dialaminya saat kecil sedikit demi sedikit. Kemudian, dia mulai menyadari kalau perasaan tak berdaya yang dialaminya sekarang bukanlah perasaannya sebenarnya, tapi disebabkan oleh ingatan masa kecilnya.

Seunghoon mengatakan bahwa saat itu, dia tidak bisa belajar dan berbuat apa-apa. Saya berkata padanya, "Kau adalah mahasiswa terbaik yang lulus dari universitas XX di Korea Selatan." Mendengar hal itu, dia tersadar dan berkata, "Ah, benar juga." Akan tetapi, dia masih beranggapan dirinya masuk ke universitas dan mendapat nilai bagus karena beruntung.

"Lihat hidupku saat ini. Setelah lulus kuliah pun aku tidak bisa bekerja di tempat yang kuinginkan dan terus-menerus gagal. Aku hanya orang yang bergantung pada orangtuaku."

Saya tidak memberitahukan bagaimana dia mendapat nilai yang bagus karena hasil belajarnya dan betapa berpotensinya dia. Atas perkataan saya bahwa kemungkinan dia tidak lulus wawancara masuk pekerjaan karena dirinya yang

tidak percaya diri pun disangkalnya dan dia mengatakan itu karena dirinya tidak memiliki cukup kemampuan.

"Tidak, semua itu karena aku tidak kompeten. Karena tidak berdaya dan tidak kompeten, aku mendapatkan hasil seperti itu."

Saya merasa Seunghoon adalah orang yang mengakui ketidakberdayaannya, tetapi saya merasa di balik itu dia ingin menyalahkan dan menghapus perilaku orangtuanya terhadapnya dulu.

Lewat pemberian obat antidepresan ringan dan konsultasi, dia berhasil keluar dari perasaan murungnya. Kemudian, dia mulai bisa mengeluarkan kemarahan dan ketakutan yang dirasakannya sembari menceritakan ingatan masa kecilnya. Perlahan-lahan dia mulai merasa percaya diri. Dahulu, dia takut jika perasaannya meluap, dia tidak akan bisa mengontrolnya seperti ayahnya, tapi sekarang dia malah merasa lega setelah perasaan itu muncul, dan percaya dia bisa mengontrol dirinya jika perasaan itu muncul lagi.

Seiring terapi dan konsultasinya berlanjut, Seunghoon mulai memahami perasaannya. Dia merasa bangga karena tidak menyerah dan terbawa situasi sulit, melainkan terus berusaha sampai akhirnya bisa mencapai tahap seperti ini. Dahulu, dia merasa tidak ada yang menyukai dan mencintainya, tapi sekarang dia menyadari banyak orang yang mengagumi dan menyayanginya. Dia juga merasa dirinya bukanlah orang yang tak berkemampuan, tapi hasil akan mengikuti usaha yang dilakukannya. Tidak, dia percaya bila berusaha

lebih giat, dia akan menjadi orang yang lebih hebat. Dengan begitu, dia bisa lepas dari depresi dan ketidakberdayaan yang selama ini membebaninya.

Pentingnya menganggap bahwa kau adalah pemilik hidupmu.

Manusia adalah penentu segala hal, tapi sebenarnya manusia adalah makhluk yang tak berdaya. Manusia dilahirkan bukan menurut kehendaknya dan mengalami kejadian yang tidak sesuai dengan keinginannya. Tidak hanya itu, terkadang dia mengalami rasa sakit dan perpisahan. Manusia juga suatu saat akan meninggal tidak berdasarkan keinginannya.

Manusia mengalami empat fase kehidupan yang tidak dapat dikontrol, yaitu lahir, tua, sakit, dan mati. Namun, bukan berarti kita tidak berdaya. Seiring bertumbuh, manusia dihadapkan pada tantangan besar atau kecil. Dengan kegagalan dan keberhasilan sebagai hasilnya, mereka dapat memperoleh harapan dan pelajaran darinya untuk bertumbuh. Akan tetapi, jika rasa tak berdaya itu sudah tumbuh sejak kecil seperti Seunghoon, saat dewasa pun rasa tak berdaya ini akan muncul dan terlihat.

Rasa tidak berdaya adalah perasaan yang sangat menakutkan dan sulit dihadapi. Maka dari itu, bagi penderita depresi, sangat penting untuk menyembuhkan rasa tak berdaya ini. Terapi kognitif yang dijalani pasien penderita dep-

resi juga bisa dilihat sebagai salah satu cara untuk menghilangkan rasa tak berdaya.

Pengalaman penderita yang bisa mengontrol perasaan sehingga perasaannya bisa berubah adalah salah satu cara bagi penderita depresi untuk menemukan jati dirinya, memiliki fisik dan batinnya. Karena jika dia bisa mengontrol perasaannya, itu artinya dia mengetahui bagaimana cara terhindar dari rasa tak berdaya dan depresi yang mematikan itu sendiri.

"Ternyata saya tersesat di hutan pikiran saya sendiri yang gelap. Ternyata itu karena saya tidak bisa menemukan jalan saya sendiri." Seperti sajak yang ditulis Dante, depresi bisa diartikan sebagai kehilangan jalan. Ketika kita kehilangan jalan sehingga merasa takut dan sedih, kita perlu mengetahui cara untuk terbebas dari kabut tebal tersebut. Dalam konteks ini, terapi kognitif bisa menjadi cara bagi penderita depresi berat untuk membantu mereka. Setelah mereka keluar dari kabut tebal ini, pendekatan sistematis dan dasar untuk masalah dan konflik batin yang dialami dapat dijalankan untuk membantu mereka.

Orang yang Melukai Dirinya Sendiri

/

Self-Harm

Saya bertemu orang yang memiliki penyakit jiwa dari segala usia, tapi, hati saya lebih tergerak pada anak muda yang mengalaminya. Anak-anak yang hati dan pikirannya belum matang serta memiliki perasaan yang lembut tidak tahu bagaimana cara melepaskan stres yang mereka alami di lingkungan pertemanan atau sekolah secara sehat. Oleh karena itu, mereka cenderung melakukan hal yang berkaitan dengan kekerasan dan meluapkan emosi, bahkan beberapa perilaku tersebut mereka lakukan terhadap diri mereka sendiri.

Setelah 2007, peringkat kasus bunuh diri yang terjadi pada anak muda di Korea Selatan semakin meningkat hinggga menjadi penyebab kematian nomor satu di kalangan anak muda. Korea Selatan juga menjadi contoh bagi negara anggota OECD sebagai negara yang memiliki kasus bunuh

diri remaja terbanyak. Setelah sepuluh tahun, banyak remaja yang diarahkan untuk hidup dengan baik, tapi bukannya merasa lebih baik, mereka malah merasa lebih parah dari sebelumnya. Hal ini tentu sangat disayangkan. Kemudian, banyak remaja yang melukai diri mereka sendiri, itu membuat hati saya terasa berat.

Entah sejak kapan, banyak remaja yang mengunggah foto atau video dirinya yang melukai diri sendiri di media sosial seakan itu adalah tren. Pada pertengahan 2018 saja, banyak sekali unggahan remaja yang melukai diri sendiri di media sosial seperti Instagram atau Twitter. Malahan, ada julukan bagi remaja yang sering melukai dirinya sendiri.

Meskipun ada beberapa dari mereka yang menganggap ini adalah bualan, tapi setelah melihat statistik bahwa satu dari empat remaja mengalami kesedihan dan penderitaan yang membuat mereka kesulitan dalam hidup dan pernah mengalami depresi, saya harus memahami bahwa melukai diri sendiri adalah salah satu cara untuk terlepas dari penderitaan tersebut. Kemudian, diperlukan pendekatan yang lembut dan hati-hati serta hangat terhadap orang yang berada dalam ketakutan dan kemarahan.

Teriakan Dongho yang memerlukan uluran tangan orang lain.

Dongho sudah merasa dikucilkan sejak dirinya kelas satu SMP tanpa alasan yang jelas. Alasan yang paling memung-

kinkan adalah karena dia diganggu oleh teman yang paling hebat dan terkenal di kelasnya.

Dongho merasa kondisinya serba-kekurangan. Tinggi-nya biasa saja, wajahnya tidak terlalu tampan, dan kondisi ekonomi keluarga yang sedikit berada di bawah tingkat menengah membuatnya merasa terkucilkan. Meskipun tidak ada yang memukul dan mengambil barang miliknya dalam lingkungan keluarga, tapi dia mulai diacuhkan dan dianggap tidak mampu. Karena itu, tidak ada yang mau berbicara padanya di sekolah.

Dongho yang tidak bisa bertahan akhirnya memutuskan untuk pindah sekolah, tapi bahkan di sekolah barunya, dia juga dikucilkan. Kabar kalau dia dikucilkan di sekolah lamanya pun menyebar sejak hari pertama dia pindah sekolah, sehingga tidak ada yang mau berteman dengannya. Dongho berharap dia benar-benar putus sekolah atau pindah ke sekolah di daerah lain, tapi orangtuanya menyarankannya untuk bertahan dan itu tidak membantu Dongho sama sekali.

Teman-teman yang meninggalkannya tiba-tiba serta orangtua yang mengacuhkannya membuatnya merasa terkhianati dan sangat marah sehingga dia tidak bisa menahannya. Dia pun membenturkan kepalanya ke tembok. Ini adalah salah satu bentuk protes darinya.

"Aku begitu menderita sekarang, tapi mengapa orangtuaku tidak mengetahuinya? Ini bukan salahku, tapi mengapa mereka berbicara seolah-olah aku orang yang aneh?" Orangtuanya yang melihat Dongho membenturkan kepala merasa

sangat panik. Akan tetapi, Dongho lebih terkejut terhadap reaksi orangtuanya. Selama ini, dia menceritakan penderitaan dan kemarahannya, tapi reaksi orangtuanya sangat dingin. Namun, kali ini benar-benar berbeda. Mereka sangat takut dan khawatir terhadap apa pun yang dia lakukan atau katakan.

"Sejak itu, orangtuaku berubah. Mereka terus-menerus bertanya apa yang kulakukan, bagaimana keadaanku, dan kadang melihat keadaannya langsung. Mereka bertanya apakah aku benar-benar tidak tahan dengan perilaku mereka. Ayahku yang tadinya menyalahkanku dan mengatakan kalau aku tidak bisa beradaptasi di mana pun, setiap kali mendengar suara dentuman di tembok, dia selalu mengetuk kamarku dan menghampiri."

Dongho memerlukan perhatian dan kasih sayang. Dia tidak bisa mendapatkannya dari teman-teman dan gurunya, jadi dia berharap orangtuanya bisa memberinya kasih sayang. Setelah kejadian ini, cara melukai dirinya mulai beragam dan semakin parah. Untungnya, orangtuanya tidak memarahinya, tapi memberi perhatian khusus padanya.

Dongho menyadari perilakunya salah, tapi dia tidak bisa memikirkan cara lain untuk terlepas dari kesendirian, rasa terkucilkan, dan rasa tertekan.

"Aku sangat menderita hingga tidak tahu apakah aku harus berteriak minta tolong atau mati saja."

Dia begitu menderita karena konflik batin dan rasa bersalah, tapi dia tidak bisa berhenti melukai dirinya.

Self-harm, pisau tajam yang melukai diri secara kejam.

Self-harm dalam kamus diartikan sebagai aksi melukai fisik diri sendiri secara sukarela. Hal ini sedikit berbeda dengan bunuh diri, *self-harm* adalah cara seseorang keluar dan mengekspresikan kemarahan dan penderitaannya. Ini juga dapat dilihat sebagai usaha untuk menghancurkan diri sendiri dan aksi yang muncul ketika seseorang tidak bisa menahan kemarahan serta tekanan, atau menyalahkan diri sendiri secara berlebihan. Kemarahan yang tidak bisa keluar dan tertimbun dalam jiwa tiba-tiba meledak dan mengakibatkan penderitanya melakukan sesuatu secara impulsif.

Alasan seseorang melukai diri sendiri beragam. Karena membenci diri sendiri, sangat membenci orang lain tapi tidak berani mengutarakannya, atau sangat tertutup dalam pertemanan, membuat seseorang tergerak untuk melakukan hal ini. Aksi sederhana seperti membenturkan kepala ke meja karena melakukan kesalahan kecil saat presentasi, atau ketika merasa sangat marah hingga meninju tembok atau kaca, serta melukai tangan atau bagian tubuh lainnya juga merupakan salah satu bentuk melukai diri.

Ada orang yang sangat membenci dirinya sehingga ingin bunuh diri, tapi dia sadar itu tidak boleh, sehingga dia melukai dirinya sendiri. Ada juga orang yang melukai dirinya ketika merasa sangat marah terhadap keluarga dekat atau orangtua, maupun akibat rasa bersalah dan sebagai hukuman bagi diri sendiri. Namun, semua orang bisa saja

merasa marah dalam hati dan meledakkan kemarahannya, sehingga Anda tidak perlu berpikir untuk melukai diri Anda sendiri.

Di sisi lain, ada orang yang melepas ketegangannya dengan melukai diri sendiri. Ketika rasa marah atau ketegangan memenuhi otak, hormon norepinefrin dan dopamin meningkat secara cepat, sehingga dia menjadi sangat sensitif terhadap stimulus apa pun. Saat ini, melukai diri bisa membuat ledakan emosi itu terhenti dan menutupinya dengan kesenangan.

Ketakutan yang disebabkan *self-harm* bisa diredakan dengan hormon beta endorfin yang meningkat dan memicu kelegaan hati. Oleh karena itu, banyak orang yang terus melukai diri mereka sendiri untuk mendapat kelegaan hati tersebut. Namun, rasa lega itu hanya sementara. Untuk merasakan kelegaan yang setimpal, mereka perlu mengalami rasa sakit yang lebih parah. Ini karena timbul rasa kebal terhadap rasa takut dan kelegaan itu sendiri. Karena itu, mereka melukai diri lebih parah dan semakin sering, sehingga hal ini bisa membahayakan.

Derita batin yang membuat seseorang sampai melukai diri sendiri dan rasa sakit fisik sebagai akibat melukai diri sendiri ini sangat disayangkan, tapi ada kasus di mana melukai diri sendiri bisa mengakibatkan bunuh diri, sehingga dibutuhkan perhatian khusus. Jika ada orang yang berkata, "Jika kau benar-benar ingin mati, pilihlah cara yang lebih pasti." Kata-kata ini benar-benar salah dan tidak berperasaan.

Orang yang melukai diri tentu memiliki pemikiran untuk mengakhiri hidupnya. Akan tetapi, dari beberapa orang yang mencoba bunuh diri, hanya satu atau dua orang saja yang berhasil pada percobaan pertama. Dari hasil survei, mereka berhasil pada percobaan keempat atau kelima, dan sangat jarang orang yang tahu persis cara yang dia lakukan untuk bunuh diri. Hal itu karena mereka ingin mati, tapi masih merasa takut untuk mengakhiri hidupnya.

Terlebih lagi, orang yang menderita hingga ingin mengakhiri hidupnya pun berusaha sangat keras untuk bertahan dan menyelesaikan masalah yang dihadapinya. Dia juga berharap ada orang yang membantunya dan menghentikan aksinya tersebut. Ini adalah fakta yang pasti. Karena itu, kemungkinan besar pada percobaan pertama dia tidak meninggalkan luka yang dalam, melainkan hanya luka kecil di tubuhnya. Akan tetapi, hal itu tidak boleh dibiarkan. Karena semakin banyak percobaan yang dia lakukan, dia akan terbiasa dan depresinya akan semakin dalam dan memburuk.

Bagaimanapun, *self-harm* adalah cara seseorang menahan keinginan untuk mati dan penderitaan yang dialaminya sekaligus cara mengekspresikannya. Jika ungkapan itu tidak didengarkan dan diacuhkan oleh orang sekitarnya, *self-harm* bisa berubah menjadi bunuh diri.

Dongho menderita akibat rasa dikucilkan dan kesepian yang dialaminya terus-menerus. Orangtuanya sibuk dengan kehidupan mereka, wali kelas dan temannya juga tidak menjawab permintaan bantuan dari Dongho. Oleh karena itu,

untuk menyalurkan penderitaannya, tidak ada cara lain selain melukai diri sendiri.

Tentu saja, di antara orang yang melukai diri sendiri berulang kali, ada beberapa orang yang menggunakan cara ini agar tidak ditinggalkan oleh teman-temannya. Seperti contoh, ada orang yang patah hati dan tidak bisa menerima kenyataan, sehingga dia melukai dirinya sendiri. Setelah itu, setiap kali mengalami perpisahan, dia akan melukai dirinya berulang kali.

Hal ini bisa juga digolongkan dalam *borderline personality disorder*, di mana seseorang ditinggalkan seorang diri oleh orang lain dan takut akan perasaan diacuhkan orang lain. Dia menyerang orang lain agar tidak ditinggalkan, sehingga mengakibatkan rasa bersalah dan membuat orang itu melakukan hal sesuai keinginannya. Dia menunjukkan perilaku impulsif, menyalahkan orang lain dengan kata-kata yang menyudutkan, serta melukai dirinya sendiri secara terus-menerus tanpa meninggalkan luka yang dalam pada tubuhnya.

Karena dia melukai diri sendiri berkali-kali bukan untuk mengakhiri hidup, hal ini tidak boleh dibiarkan terjadi terus-menerus dan dianggap sepele. Emosi yang meluap-luap dan potensi untuk meledak dalam dirinya sehingga mengakibatkan perbuatan ceroboh seperti melukai diri sendiri membuatnya sangat membutuhkan perawatan secara profesional dan perhatian dari keluarga dan teman dekat.

Rasa sakit yang kurasakan nantinya akan berubah menjadi bunga yang mekar.

Selama sesi konsultasi Dongho, saya memberinya semangat dan harapan serta nasihat bahwa dunia ini adalah tempat yang baik untuk hidup dan akan ada hal baik yang terjadi. Meskipun begitu, kata-kata itu hanya akan memberi harapan sementara padanya dan tidak menghapuskan luka dan kesedihannya secara menyeluruh.

Saya melihat setiap luka baru yang dialami Dongho, serta mengacuhkan semua pengetahuan dari buku yang saya baca, dari segi psikologi dan kesehatan mental. Saya juga tidak mengucapkan kata-kata yang sering diucapkan untuk menyemangati, tapi saya membuka hatinya dan menghangatkannya lebih dari sebelumnya. Saya juga meminta maaf padanya karena tidak bisa membantu dan memberinya harapan. Saya merasa bersalah dan malu.

"Apa yang bisa kulakukan untuk membantumu?"

Saya melepaskan jas dokter saya dan bertanya padanya bagai seorang kakak yang menyayangi adiknya. Namun, dia berkata, "Aku tidak tahu" sambil menghela napas lemah. Bagi Dongho yang merasa diacuhkan oleh teman-teman, guru, bahkan orangtuanya, dia mungkin heran terhadap sikap saya, tapi akhirnya saya menulis surat secara tulus padanya:

"Sebenarnya, seiring waktu, keadaan bisa saja tidak membaik. Malah, itu bisa menjadi lebih buruk. Akan tetapi, kurasa yang lebih buruk dari luka yang kausebabkan pada dirimu sendiri adalah ketidakberadaanmu di dunia. Kuha-

rap aku masih bisa melihatmu setelah kau berusia 20 tahun, 25 tahun, bahkan menjadi seumuranku. Kau bisa kembali dengan senyum di wajahmu atau perasaan menderita seperti sekarang. Namun, meskipun sedikit, hal ini pasti tersirat di benakmu. 'Aku berhasil bertahan dari situasi saat itu. Meskipun ingin mati, tapi aku bisa bertahan dan masih hidup sampai saat ini.' Ketika kau mengingat hal itu, pasti kau akan merasa bangga dan kagum pada dirimu sendiri. Saat kau mampu bertahan di keadaan sulit tersebut, saat itulah kau akan merasa paling kuat dan terpacu. Aku yakin itu!"

Sebagai psikolog, dalam hati saya merasa malu karena tidak bisa mengatakan hal lain selain itu pada Dongho, tapi saya berkesimpulan bahwa kesedihan dan rasa kesepian yang dialami Dongho hanya bisa dilawan dengan rasa cinta.

Jika salah satu dari orangtua, teman yang dulu melukainya, atau dokter yang menanganinya menggenggam tangannya dan mengatakan, "Kau pasti lelah, kan? Aku mengerti perasaanmu. Aku akan selalu mendukung dan mencintaimu", saya percaya dia akan membaik dan menemukan jati dirinya kembali. Saya juga berharap Dongho bisa mencintai dirinya sendiri lebih dari siapa pun.

"Semua bunga di dunia ini jika diguncang akan menghasilkan benih yang tumbuh kembali menjadi bunga. Rasa terguncang dan sakit yang kau alami akan membuat bunga indah dan kuat kembali mekar." Saya harap kata-kata saya bisa membuatnya mengangguk dan tersenyum lepas.

Hidup sebagai Wanita Pekerja

Working Mom's Distress

Ada beberapa orang yang masuk kerja dua kali sehari. Mereka adalah perempuan menikah yang bekerja. Pada pagi hari, mereka bekerja di kantor, dan pada siang hari bekerja di rumah. Mereka bahkan tidak bisa minum kopi dengan tenang dan selalu terburu-buru setiap hari. Tak jarang, mereka juga dicaci maki.

Di abad ke-20, banyak pasangan muda yang masing-masing tidak bisa memilih untuk tidak bekerja. Perubahan drastis dalam kehidupan masyarakat ini, para wanita yang harus berperan ganda dalam keluarga dan pekerjaan, harus menerima beban dan kebingungan, sehingga tak jarang mereka mengalami depresi. Ahli ilmu kedokteran wanita, Dr. Brent W. Bost, menyebut konflik yang dialami wanita ini sebagai "sindrom wanita karier". Hal ini diikuti dengan gejala yang dialami wanita

berusia 25–55 tahun, seperti kenaikan berat badan, penurunan nafsu seksual, perubahan suasana hati, atau kelelahan. Di Korea Selatan, gejala ini mungkin bisa lebih parah.

Sepulang kerja, mungkin pria akan berpikir, "Setelah bekerja, mari beristirahat." Namun bagi wanita, setelah sibuk bekerja dia diliputi rasa bersalah dan tanggung jawab karena tidak bisa mengurus keluarga dan anak-anaknya, sehingga dia mulai memakai celemeknya dan bekerja kembali. Dia tidak sempat beristirahat dari tubuh dan jiwa yang lelah, serta harus bekerja cepat setiap hari sehingga tingkat ketegangan dan kelelahannya melewati batas dan menjadi depresi. Beberapa waktu lalu, saya menceritakan masalah ini kepada suami saya, dan dia menyindir, "Siapa suruh dilahirkan sebagai wanita?" dan saya marah karenanya.

Di lingkungan yang menganggap terlahir sebagai wanita adalah kejahatan, sangat sulit untuk mempertahankan kebanggaan terlahir sebagai wanita dan berjuang untuk mendapatkan pengakuan yang lebih baik. Meskipun begitu, Anda harus tetap berada di jalur yang benar dan menyemangati serta memuji diri sendiri sehingga hati Anda tidak terlalu sakit.

Identitas diri sebagai pekerja dan wanita.

Pria yang kariernya bagus disebut sebagai pria yang keren. Kalau begitu, wanita yang bekerja apakah juga disebut wanita keren? Sebagai pria, karier adalah nilai plus yang berarti mereka lebih kuat dan memiliki pengaruh sebagai pria. Jika

seorang pria memiliki posisi di tempatnya bekerja, itu akan memengaruhi penilaiannya sebagai suami dan ayah yang baik. Akan tetapi, sebaliknya dengan wanita. Keberhasilan wanita dalam kariernya justru bertabrakan dengan perannya sebagai wanita dan mengakibatkan masalah.

Wanita menganggap hubungan dengan orang lain adalah sesuatu yang penting dalam proses perkembangan diri, dan cenderung sering mendengarkan perasaan orang lain, sehingga mereka cenderung simpatik terhadap orang lain dan memiliki kemampuan untuk berelasi dengan orang lain. Mereka menganggap kalau membangun relasi yang baik dengan orang lain adalah hal yang bernilai, dan mereka menemukan jati diri melalui relasinya. Kemudian, dalam prinsip mereka, wanita harus membangun relasi yang baik dengan orang lain dan memperhatikan mereka, itulah nilai yang dimiliki wanita.

Akan tetapi, lewat pekerjaan, wanita bertemu dengan anggapan konvensional yang menganggap pria adalah orang yang berpengaruh di dunia, sehingga nilai ini bertabrakan dengan nilai yang mereka miliki. Masyarakat lebih tertarik pada produktivitas dan materi dibandingkan hubungan antarsesama, yang membuat para wanita kehilangan identitasnya di masyarakat dan semakin merasa terbebani.

Duka terbesar wanita bukanlah stereotip orang terhadap wanita karier. Keberadaan wanita yang kurang diperhitungkan di lingkungan kantor, atau kesempatan naik pangkat yang berkurang, tapi pemikiran wanita sendiri yang meng-

anggap mereka rendah diri dan tidak mampu, serta rasa bersalah karena keluar dari peran wanita pada umumnya. Konflik batin ini bisa menjadi konflik yang menyakitkan dan bisa juga tidak.

Ketika saya masih seorang pekerja magang, saya menikah dengan teman saya semasa kuliah. Kemudian, tanpa diduga, saya langsung hamil. Saat itu, saya berada di trimester pertama kehamilan ketika harus membantu menjalankan operasi. Saat itu, saya berada di ICU di mana terdapat tiga pasien yang harus diberi CPR. Saat rumah sakit sedang kurang orang dan keadaan sangat kacau serta orang-orang berlarian ke sana kemari, saya melihat orang yang sekarat dan mengatakan, "Saya sedang hamil" dan berada pada keadaan di mana saya tidak boleh mundur.

Pertama-tama, mereka mengambil *AMBU-Bag*, dan jika ada pekerjaan yang muncul, saya langsung menuju ke sana dan menjalankan *cardiac massage*. Saya merasa ada yang tidak beres dengan perut saya, tapi saya berharap janin saya baik-baik saja. Malam itu, saya mengalami keguguran. Saat itu, saya merasa menyesal menjadi dokter. Saya merasa sangat bersalah pada anak saya yang belum lahir karena saya tidak bisa menjaganya dengan baik dan menangis semalaman. Saya tidak bisa memutuskan insting mana yang harus saya ikuti, sebagai wanita atau dokter.

Wanita pekerja seperti saya mengalami konflik batin karena menganggap diri sendiri tidak bisa merawat anak de-

ngan baik. Masyarakat meminta wanita untuk berpikir, bertindak, dan berperasaan seperti pria saat keluar ke masyarakat, tetapi mereka juga dianggap mampu mempertahankan peran wanita pada umumnya. Kemudian, wanita juga harus bisa menggabungkan identitas sebagai wanita karier dan wanita konvensional. Pada prosesnya, banyak wanita yang merasa bingung, khawatir, serta merasa terbebani.

Peran yang bertolak belakang satu sama lain ini tidak hanya dialami wanita, tapi ini adalah peran yang sangat diperlukan bagi perkembangan di lingkungan sosial. Karena itu, wanita diharapkan dapat menggabungkan keduanya dengan sendirinya.

Untuk menyatukan identitas alami dan identitas sosial secara alami tidak hanya bisa dilakukan melalui perasaan wanita itu saja, tapi pertama-tama, diperlukan penyatuan sosial dan pengakuan bahwa wanita dan pria memiliki keistimewaan masing-masing.

Kesedihan wanita super akibat kesenjangan.

Di masa ketika pasangan bekerja sangat dibutuhkan, masalah terbesar yang harus dihadapi wanita adalah menyeimbangkan antara pekerjaan dan rumah tangga. Pada penelitian psikologis terhadap wanita yang bekerja, hasilnya sebagian besar wanita memiliki halangan internal dan eksternal mengenai kesuksesan mereka.

Generasi transisi (*crossover generation*) membuat wanita yang bekerja harus mendobrak tradisi wanita pada umumnya, dan hasilnya akan menimbulkan konflik dengan kepercayaan pribadi. Mereka merasa harus menjadi ibu rumah tangga yang baik, ibu yang baik, dan pekerja yang baik, sehingga merasa bersalah karena tidak memenuhi standar sebagai ibu yang baik.

Masalah yang harus dihadapi wanita pekerja adalah tanggung jawab besar yang harus mereka jalankan di rumah dan di tempat kerja. Apalagi, rasa bersalah yang dialami wanita pekerja karena merasa tidak bisa menjaga anaknya dengan baik.

Wanita pekerja mengalami konflik batin yang sangat besar. Konflik ini disebabkan oleh kedua peran yang dijalankan bersamaan. Karena itu, mereka merasa takut, khawatir, dan merasa seakan ada yang menangkap mereka dari belakang. bahkan mengalami *panic disorder*.

Seseorang akan bertanya, bukankah kita hanya tidak perlu memikirkan soal rumah tangga jika berada di kantor, dan tidak memikirkan kantor jika sedang berada di rumah? Namun, di kantor pun wanita seakan menjadi "orangtua psikologis". Seorang ayah akan sangat cepat melupakan anak dan rumahnya jika berada di kantor. Lelaki tidak bisa menjadi sosok ayah dan karyawan kantor sekaligus, tetapi wanita akan tetap memiliki tanggung jawab sebagai orangtua secara psikologis di mana pun mereka berada. Meskipun sedang berada di kantor, mereka akan tetap memikirkan apa yang

sedang dilakukan anak mereka, siapa yang mengantar, dan siapa yang menjaga mereka. Mereka juga memiliki kekhawatiran, ketakutan, dan rasa bersalah terhadap anaknya.

Terkadang, meskipun mereka mengatakan kalau mereka tidak berlebihan dalam menjalani peran sebagai pekerja dan orangtua, mereka merasa waktu olahraga, berdandan, atau waktu istirahat yang dihabiskan sendiri adalah hal mewah. Meskipun sang suami membantu merawat anak, tapi wanita tetap merasa bersalah karena tidak bisa menjaga si anak. Konflik peran yang dialami wanita ini membuat mereka merasa lelah, bersalah, dan terpuruk secara emosional.

Jika kau bisa kembali ke masa lalu, habiskan masa itu dengan gembira.

Jika Anda kembali ke masa lalu, hal yang paling Anda sesali adalah tidak melewatinya dengan gembira. Sebagai wanita pekerja, seseorang berhasil melakukan peran sebagai wanita konvensional dan wanita karier, tapi nyatanya, dia tidak bisa menikmati kedua peran tersebut. Terlepas dari baik atau tidaknya dia dalam melakukan peran-peran tersebut, itu sudah menjadi bagian dari hidup dan perannya. Jika dia bisa kembali ke masa lalu, seharusnya dia bisa melakukannya dengan senang hati, tapi dia menyesal karena kenyataannya dia tidak bisa melakukannya.

Dia tidak bisa menikmati kegembiraan membesarkan seorang anak dan dia takut menjadi sosok ibu yang buruk dan

egois, sehingga dia memanjakan anaknya dan merepotkan dirinya sendiri. Alih-alih menikmati bakat yang dimilikinya, dia bekerja sambil belajar dengan sangat giat seolah-olah dikejar waktu, tidak membedakan mana hal yang bisa dilakukan dan tidak, serta meminta bantuan, tapi malah bersusah payah dengan sendirinya dan terus mengeluh.

Jika bisa kembali ke masa lalu, saya ingin menghabiskan masa kecil anak-anak saya dengan bermain bersama mereka. Kemudian, ketika saya kembali bekerja, saya ingin berada di kantor dan tidak memikirkan rasa bersalah dan tanggung jawab yang saya miliki terhadap anak-anak saya, dan menikmati kemampuan dan pekerjaan saya semaksimal mungkin. Sebagai wanita pekerja yang merasa menyesal, saya ingin menyampaikan hal ini kepada para ibu bekerja yang merasa bersalah dan bertanggung jawab.

Anak-anak akan bertumbuh dan sedikit demi sedikit mereka tidak lagi membutuhkan perhatian ibunya. Saat anak tumbuh besar dan membutuhkan lebih sedikit perhatian dari Anda, jika saat itu Anda baru dapat berfokus pada pekerjaan pun tidak terlambat. Tentu saja, hal itu tidak akan mudah karena persaingan yang semakin ketat, tapi setidaknya tidak terlalu berat dibandingkan jika Anda melakukannya saat anak Anda kecil.

Jika Anda meningkatkan kemampuan diri saat Anda merawat anak, Anda dapat kembali bekerja secepatnya. Tentu saja Anda akan tertinggal dibandingkan terus bekerja tanpa masa absen, tapi jika dibandingkan dengan perkembangan

diri yang membahagiakan, tentu perbedaannya tidak akan terlalu jauh.

Jika Anda harus bekerja saat anak Anda masih kecil, Anda juga bisa menerapkan pola pikir kualitas dibanding kuantitas. Saat pulang kantor, anak-anak bahkan tidak memberi ibunya waktu untuk berganti baju dan langsung meminta digendong. Saat seperti ini, jika Anda mengatakan, "Sebentar," lalu berganti baju dan mencuci tangan serta membereskan barang dan menggendong mereka dengan perasaan sebal atau setengah hati, ini tidak boleh. Jika Anda bermain dengan mereka saat mereka merindukan dan haus akan kasih sayang ibunya, hal itu sudah cukup. Jika Anda makan terlambat atau rumah Anda berantakan sedikit, itu tidak akan mengakibatkan hal buruk. Karena itu, jika anak Anda menghampiri, peluklah mereka dan berusahalah semaksimal mungkin untuk membahagiakan mereka.

AMBISI ORANGTUA DALAM *SKY CASTLE*

Keserakahan Orangtua

Drama *Sky Castle* yang tayang di JTBC pada akhir 2018 lalu bercerita tentang ambisi dan keserakahan para orangtua yang kaya dan berpengaruh untuk memasukkan anak mereka ke universitas ternama hingga rela melakukan apa pun. Mereka menginginkan anak mereka menjadi orang terhormat dan berpengaruh, jadi mereka percaya si anak harus masuk ke perguruan tinggi nomor satu, universitas ternama, atau universitas asing.

Topik inti dari drama tersebut mungkin adalah, "Keserakahan orangtua bisa menghambat masa depan anaknya". Orangtua terus menghujani anak dengan kata-kata, "Ini semua demi kau, ini kami lakukan karena kami mencintaimu. Kau masih kecil jadi tidak tahu betapa kejamnya dunia. Jika kau dewasa dan menjadi orangtua, kau akan mengerti."

Drama yang begitu realistis, menyedihkan, dan dingin tersebut mengharapkan generasi zaman sekarang yang mengedepankan peringkat, nilai ujian, atau keberhasilan untuk menyadari apa arti kebahagiaan yang sebenarnya, apa hal yang benar-benar mereka cintai dan sayangi.

Melihat rating penonton yang mencapai dua puluh persen, drama yang menjadi tren dan pembicaraan masyarakat ini tidak ditonton hanya karena ceritanya menarik saja, tapi mungkin karena beberapa orangtua yang percaya kalau diterima di universitas nomor satu adalah jalan pintas menuju kesuksesan, dan melalui drama ini mereka mencaritahu pekerjaan koordinator ujian. Hal itu karena mereka takut anak mereka merasa tertekan karena tidak bisa bersaing dengan orang lain sehingga harus berusaha lebih keras.

"Apakah itu terlalu berlebihan? Apakah benar-benar harus menempuh jalan seperti itu?"

Pasti ada saja yang berpendapat seperti itu, tapi sangat disayangkan, kenyataannya tidak jauh berbeda dengan cerita dalam drama tersebut. Tak jarang saya teringat orangtua dari para pasien saya dalam karakter drama tersebut.

Karakter *Sky Castle* dilihat dari sisi psikoanalisis.

- **"Han Seojin" yang mendapat kepuasan tersendiri setelah melampiaskan rasa tidak puasnya pada anak perempuannya.**

Sebagai karakter yang tidak mendapat pengakuan dari suami serta mertuanya dan melampiaskan rasa tidak puasnya pada anaknya, dia memaksa anaknya untuk masuk Fakultas Farmasi Seoul National University untuk mengembalikan harga dirinya. Dia menjauhkan diri dari anaknya dan tidak memikirkannya, dan dia menyalahartikan ambisi dan obsesi yang begitu kuat sebagai cinta.

Dia melupakan identitas aslinya sebagai Kwak Mihyang dan memalsukan identitas sebagai anak dari direktur bank, tapi dia takut rahasianya terbongkar. Dia terus membandingkan dan menilai dirinya dengan orang lain, dan karena takut tidak diterima oleh orang lain, dia selalu merasa resah dan tidak stabil secara emosi yang mengarah pada *antisocial personality disorder*.

- **"Kim Juyoung" yang melampiaskan masa lalunya yang tidak bahagia dengan cara anarkis dan meledak-ledak untuk mendapatkan kepuasan.**

Dia adalah karakter yang terobsesi pada putrinya yang pintar dan dicurigai membunuh suaminya untuk mendapat pengakuan dari komunitas Korea Selatan. Perilakunya sangat radikal dan dia memiliki rasa bersalah dan kehilangan setelah membunuh anaknya sendiri. Dia juga memiliki karakter sebagai sosiopat yang ingin menghancurkan rumah tangga orang lain.

Karakternya sedikit berlebihan dibandingkan sifat orang di dunia nyata, tapi ini adalah karakter yang menggambarkan sifat buruk yang dimiliki setiap manusia, yakni kecemburuan dan keserakahan.

- **"Kang Junsang", seorang anak lelaki dewasa yang bergantung pada ibunya dan kehilangan arah hidup.**

Dia adalah karakter yang meraih peringkat pertama ujian SAT di seluruh Korea Selatan, lulus dari Fakultas Kedokteran Seoul National University, yang memiliki harga diri hubungan interpersonal yang dangkal dibandingkan statusnya sebagai profesor fakultas kedokteran. Dia memperlihatkan tanda-tanda *narcissistic personality disorder*. Dia menjauhi orang yang lebih rendah daripadanya dan cenderung mengeksploitasi mereka. Bahkan saat berusia lima puluh tahun pun dia masih bergantung pada ibunya dan bertanya bagaimana dia harus hidup. Dia terus-menerus merasa dikucilkan oleh teman-temannya serta membandingkan dan dibandingkan oleh orang lain.

- **"Cha Minhyuk", seorang ayah yang terasingkan dan kesepian, yang tidak memiliki kekuatan dan rasa tak mampu yang diselimuti sikap perfeksionis dan kompulsif.**

Dia adalah karakter yang terobsesi pada kesempurnaan, yang merasa kalau semua hal harus terkontrol, dan memiliki gejala *obsessive compulsive disorder*. Terlahir sebagai anak dari pemilik *laundry*, dia berhasil menaikkan derajat akibat pernikahan, tapi sebenarnya dia merasa kecil jika dibandingkan dengan dokter atau pengacara dari kaum konglomerat, bahkan dengan istrinya sendiri, sehingga dia merasa resah. Dia menutupi perasaan ini dengan sikap preskriptif dan kasar,

serta menyimbolkan lingkungannya seperti piramida dan haus akan pengakuan, tapi sesungguhnya dia adalah sosok kekanakan yang tak bisa terlepas dari rasa tidak mampu dan menyalahkan orang lain.

- **"Kang Yeseo" seorang anak yang merasa hampa setelah menjadikan masa kuliah sebagai segalanya. Anak yang tidak menerima cinta sebenarnya dan hanya mengenal ambisi.**

Kang Yeseo adalah karakter yang tidak bisa mempelajari moral serta cara menghargai dan bersimpati terhadap orang lain dari orangtuanya. Dia diwarisi rasa tak mampu, kemarahan, iri dengki, dan memiliki tanda-tanda *attachment syndrome*. Dia tidak bisa membedakan ambisi ibunya dan mimpinya sendiri, sehingga dia menerima semua sisi negatif ibunya apa adanya dan menjadikannya panutan. Dia tidak bisa mengerti perasaan orang lain dan meskipun berasal dari keluarga konglomerat, dia tidak merasa bebas dan takut hidupnya tidak akan berarti jika gagal pada fakultas farmasi, memiliki rasa percaya diri yang rendah, dan memiliki tendensi perilaku kompulsif.

- **"Kim Hyena", anak yang melakukan pembalasan menyedihkan dan berusaha keras untuk mendapatkan buah dari masa kecil dan masa sekolahnya yang hampa.**

Sebagai karakter yang harus menyelesaikan semuanya sendiri karena ibunya yang berperan sebagai ibu tunggal yang buruk, dia tumbuh di lingkungan yang mengedepankan

tujuan dan membuatnya harus meninggalkan kepolosan dan kenaifan seorang anak. Dia terlihat sangat perlente dan pintar seperti orang dewasa, tidak seperti anak SMA pada umumnya. Akan tetapi, karena kekurangan sosok orangtua yang meninggalkan lubang di hidupnya, dia bersikap radikal dan kasar serta membalas dendam seakan tidak ada hari esok untuk mengekspresikan kemarahannya dan kesulitan untuk mengontrolnya.

- **"Cha Seri", anak yang hidup memakai topeng, pasien *mythomania* dan halusinasi yang akhirnya terbebas dari kemelekatan palsu ayahnya berkat kepercayaan dan dukungan ibunya.**

Dia berbohong dengan berkata dirinya adalah lulusan Harvard untuk terlepas dari harapan ayahnya dan rasa tak mampu yang dimilikinya. Ini bisa dimulai dari halusinasi dan imajinasi kecil, meskipun takut kebohongannya akan terungkap, tapi dia terus melakukannya karena takut kehilangan kasih sayang ayahnya. Pada akhirnya, dia mengeluarkan semuanya, melepaskan kedok dan topengnya, serta terlepas dari kasih sayang palsu dari ayahnya dan kembali menjadi pribadi yang bermoral dan memiliki kebanggaan diri.

- **"Kang Yebin", satu-satunya karakter normal di antara lingkungan rumahnya yang mencekam. Anak yang hidup dengan perasaan dan pikiran yang mati.**

Di lingkungan mencekam di mana ibu dan kakak perem-

puannya memiliki tujuan yang sama, dia merasa karakter dan lingkungan yang biasa justru membuatnya resah. Rasa depresi dan tak berarti yang dialaminya karena opini dan perasaannnya diabaikan dan diremehkan membuatnya melakukan hal buruk seperti mencuri barang orang lain. Dia tidak mempunyai panutan yang sehat, dan rasa takut serta terkurung yang dirasakannya terhadap keluarganya dilampiaskan kepada tutornya, Hyena.

Apakah anakmu ingin menjadi hakim, atau dokter?

Sebenarnya, saya adalah salah satu korban peran orangtua yang berlebihan, bimbingan belajar privat, dan neraka ujian, sama seperti karakter dalam drama tersebut.

"Anakku, apakah kau ingin menjadi hakim, atau dokter?"

Ini adalah kata-kata yang begitu sering saya dengarkan sampai bosan. Di dunia ini masih banyak pekerjaan selain hakim dan dokter, di universitas juga masih banyak fakultas selain fakultas hukum atau kedokteran, tapi mengapa ibu selalu menanyakan hal itu dan mengharapkan jawaban saya? Bahkan saat masih kecil hati saya sudah dibuat berat dan terentak karenanya.

Saat itu saya kelas dua SMP. Saya yang memasuki kelas khusus pengetahuan alam baru bisa keluar kelas dan pulang jam 1 dini hari. Hari-hari saya hanya diisi oleh sekolah, kegiatan internal, akademi, serta persiapan olimpiade. Saya tidak

punya waktu dan kemampuan untuk melakukan hal lain. Saya yang saat itu berusia lima belas tahun tidak bisa mengerti perkataan ibu saya kalau hidup saya akan gagal jika saya tidak bisa masuk kelas pengetahuan alam dan Seoul National University, tapi saya tetap belajar dengan giat.

"Kalau kau kalah darinya, bagaimana Ibu bisa menghadapi orang-orang sekitar?"

"Dia tidak mengikuti les privat, rumahnya juga tidak sebagus rumah kita, tidakkah kau malu? Ibu sangat iri pada ibunya."

Ibu mengatakan hal ini seolah saya bersalah. Demi ibu, saya belajar dengan giat meskipun terpaksa. Ketika saya memperoleh peringkat pertama di kelas, ibu berkata, "Bagus, tapi kau bisa lebih baik lagi." Ketika saya meraih peringkat pertama di seluruh sekolah, ibu berkata, "Kau tidak boleh puas. Pertahankan sampai kau masuk SMA pengetahuan alam." Dia terus berkata seperti itu.

Saya tidak lagi merasakan kehangatan seorang "ibu". Suatu hari, saya merasa sangat lelah dan salah, sehingga saya bertanya pada beliau.

"Ibu tidak pandai belajar, Ayah juga bukan berasal dari universitas terkenal, tapi mengapa Ibu memaksaku untuk belajar seperti ini?"

"Itu semua demi kesuksesanmu. Kau harus menjadi dokter seperti pamanmu agar tidak diabaikan di masyarakat. Berdasarkan pengalaman, kau harus lulus dari Fakultas Kedokteran Seoul National University agar mendapat perlakuan baik."

Saya mencoba mencaritahu mengapa saya harus menjadi dokter seperti paman saya, harus lulus dari perguruan ting-

gi terbaik, baru bisa mendapat perlakuan baik, terlebih lagi mengapa saya harus mendapat perlakuan baik, tapi hanya dijawab dengan, "Kau akan mengetahuinya saat kau dewasa."

Sejak SMP, saya bermimpi untuk menjadi reporter koran olahraga dan mewawancarai atlet Park Chan Ho. Orangtua saya beberapa kali bertanya mengapa saya ingin menjadi reporter, dan saya dengan tegas menyampaikan bahwa penilaian orang lain tidak bisa menentukan kebahagiaan saya. Jika mereka orangtua saya, jika mereka mencintai saya, saya percaya mereka bisa menghargai dan mengerti apa yang saya maksud. Namun, ibu saya berkata, "Ini harapan hidup Ibu." Saat itu, saya tidak bisa menahannya lagi karena saya harus menjadi "kebanggaan" dan "anak berbakti" bagi ibu saya.

Ibu yang saya harap paling bisa mengerti apa yang saya inginkan pun terdesak oleh standar orang dewasa dan keinginan masyarakat pada umumnya. Alih-alih meyakinkan dan membuat saya mengerti keinginannya, dia berkata, "Jika kau tidak menuruti perkataan Ibu, suatu saat kau akan menyesal. Saat kau dewasa, kau akan mengerti perkataan Ibu."

Saat saya dewasa sekarang, saya menjadi dokter seperti yang diinginkannya. Namun, saya tetap tidak mengerti mengapa ibu saya seperti itu. Tidak, saya jadi mengerti bahwa saat itu ibu saya salah. Dia berkata saya akan menyesal jika saya tidak mendengarkan perkataannya, tapi setelah waktu berlalu, saya menyesal telah mendengarkan perkataannya. Saya tidak pernah menyesal menjadi dokter, tapi saya menyesal karena saya menyerah terhadap mimpi saya saat itu

dan tunduk pada perintah ibu. Saya membenci ibu karena dia tidak memaklumi kemauan anaknya dan membiarkannya meraih mimpinya.

Saat itu musim semi, saya yang berusia 22 tahun berhasil melewati masa-masa kuliah di fakultas kedokteran. Saat itu, saya berkesempatan untuk berbicara panjang dengan ibu saya. Sekarang saya menginjak usia dewasa dan ingin menyelesaikan masalah saya dulu, sehingga saya mulai berbicara. "Sekarang saya mengerti maksud Ibu." Saya pun bertanya bagaimana perasaannya.

"Maafkan Ibu."

Secara mengejutkan, ibu meminta maaf pada saya. Ah! ternyata ibu saya pun merasa bersalah pada saya. Karena pemikiran itu, rasa berat hati saya pun perlahan berkurang. Tapi apa yang ibu saya katakan selanjutnya benar-benar mengejutkan saya.

"Karena Ibu tidak bisa mengirimmu ke Fakultas Kedokteran Seoul National University."

Ternyata ibu masih salah mengartikan alasan saya lelah. Karena krisis moneter dan keadaan ekonomi keluarga, saya hanya mengikuti pelajaran tambahan sampai kelas dua SMA dan tidak lagi mengikutinya pada kelas tiga SMA. Jangankan untuk pelajaran tambahan, untuk kehidupan sehari-hari saja tidak cukup. Dia berpikir karena itulah nilai saya turun, dan pada akhirnya tidak bisa masuk ke Fakultas Kedokteran Seoul National University. Selama ini, ibu saya salah paham dan berpikir bahwa saya benar-benar ingin kuliah di Seoul National University seperti keinginannya.

"Jangan membebankan ambisi Anda pada mimpi anak Anda."

Setelah menjadi psikolog, saya menyadari bahwa di dunia, bukan, di Korea Selatan, banyak orangtua yang memiliki sifat seperti ibu saya. Saat menjadi dokter magang tahun pertama di musim panas bulan Juli, saya mendapat panggilan di UGD.

"Kau dokter jaga bagian kejiwaan, kan? Ada pasien wanita berumur empat belas tahun, dia dilarikan ke UGD karena tidak bisa bernapas, tapi dia tidak memiliki masalah pada sistem pernapasan atau jantungnya, dan sepertinya masalahnya ada pada psikologis."

"Apakah ada indikasi dari dokter saraf?"

"Dia tidak demam dan tidak memenuhi syarat untuk melakukan CT *scan*, lihatlah dulu maka kau akan mengetahuinya."

Saat saya turun ke UGD di lantai 1, anak perempuan itu menutup wajahnya dan memiringkan badannya sambil berbaring. Di sebelahnya, terlihat perempuan paruh baya yang terkesan sangat marah. Anak itu bernapas dengan cepat dan tiba-tiba berteriak, lalu membaik, dan begitu seterusnya.

Karena berpikir ini bukan saat yang tepat untuk bertanya, saya mengawasinya selama sekitar lima menit dan setelah melihat tanda-tanda munculnya gejala, saya meminta izin untuk bertukar tempat dengan ibunya.

"Jangan khawatir, pergilah ke kafetaria atau berjalan-jalanlah di lobi. Saya hanya memerlukan waktu lima belas menit."

"Apakah benar seperti itu? Saya akan mengawasi Anda."

"Jangan khawatir dan pergilah, saya akan mengawasi putri Anda dengan baik."

Saya mengantar ibunya keluar UGD dan seperti dugaan saya, napas terengah-engah anak itu pun berhenti. Napasnya yang menyerupai lengkingan pun perlahan mulai stabil. Setelah anak itu lebih tenang, saya membuatnya bernapas panjang sebanyak lima kali, tapi dia tidak bisa melakukannya dan batuk-batuk. Setelah menyuruhnya menarik napas sebanyak lima kali, saya bertanya padanya.

"Apakah ini masa ujian?"

Anak perempuan usia SMP yang masih mengenakan seragam sekolah saat masuk UGD itu menangis. Dia mengatakan bahwa dia mendapat peringkat ketiga di kelas dan ke-25 di seluruh sekolah. "Kau anak yang pintar", atas perkataan itu, dia menurunkan pundaknya dengan lesu. Dia bilang untuk masuk jurusan IPA, dia harus meraih peringkat lima besar di seluruh sekolah.

"Mengapa kau ingin masuk jurusan IPA?"

"Karena saya harus masuk fakultas kedokteran."

"Mengapa kau ingin masuk fakultas kedokteran?"

"Ibu bilang saya harus masuk fakultas kedokteran."

"Apa cita-citamu?"

"Menjadi orang yang pandai."

"Sekarang pun kau sudah pandai."

"Tidak, Ibu bilang jika saya tidak masuk fakultas kedokteran universitas SKY, saya dianggap gagal."

Hati saya sakit. Bukan hanya karena kata-kata tentang kegagalan dan keberhasilan yang keluar dari mulut anak kelas dua SMP, tapi saya juga kasihan karena teringat diri saya yang mengikuti bayangan ibu saya dan masuk ke fakultas kedokteran tanpa mengetahui tujuan saya sebenarnya.

Anak itu mengatakan dia teringat ujian sekolahnya dan tiba-tiba napasnya sesak dan merasa cemas. Dia juga mengatakan jika dirinya tidak lulus ujian, ibunya tidak akan menganggapnya sebagai manusia. Saat saya sedang berbicara dengannya, tiba-tiba napasnya kembali terengah-engah dan tubuhnya menegang. Ternyata ibunya sudah kembali dan berada di samping saya.

Saya mengantar ibunya untuk berbicara sebentar di luar dan menjelaskan sebagai dokter bahwa anaknya mengalami stres berat akibat pelajaran dan nilai ujian. Namun, ibunya bertanya apakah tidak ada hal lain yang menyebabkannya, dan seakan itu bukan masalah besar, mengatakan itu semua karena anaknya lemah secara fisik dan mental.

"Apakah ini pertama kalinya Anda datang ke UGD?"

"Tidak, ini ketiga kalinya."

Ternyata, sebelum ini anak itu pernah mengalami gejala yang sama, tapi tetap tidak membaik. Itu semua karena ambisi ibunya yang salah mengira antara mimpi anaknya dan keinginannya.

Saya berkonsultasi dengan ibunya selama kurang lebih satu jam dan menyampaikan keluh kesah dan kekesalan yang dialami anaknya. Saya menyarankannya anaknya untuk ra-

wat inap, tapi ibunya bersikeras untuk membawanya pulang. Dia berkata anaknya tidak sakit, tapi hanya tidak mau menjalani ujian, tidak mau belajar, dan hanya berpura-pura.

Meskipun dibujuk, ibunya tetap menjalankan prosedur rawat jalan. Anaknya kembali mengalami sesak napas. Pundaknya naik turun, dia memegang dadanya dan wajahnya memerah.

"Berhenti! Sudah berapa kali seperti ini? Ibu tidak terpancing!"

Suara ibunya terdengar di seluruh rumah sakit. Anaknya yang sangat terkejut tidak lagi sesak napas, tapi matanya lebih suram dari saat pertama masuk rumah sakit. Saat saya melerai ibu dan anak itu, ibunya berkata pada saya.

"Dokter belum menikah, bukan? Kau belum punya anak, pasti tidak tahu perasaannya. Saya juga guru SMP. Saya tahu anak saya."

Apakah benar seperti itu? Apa karena saya belum menikah jadi tidak mengerti situasinya? Apakah setelah saya menjadi orangtua saya akan benar-benar mengerti anak saya? Bisa jadi tidak. Itu hanya angan-angan orangtua yang sombong.

Kasih sayang orangtua yang keliru dan ambisi orangtua membuat mereka keliru mengira keinginan dan kontrol tersebut adalah cinta. Hal yang harus diberikan orangtua kepada anak bukanlah jubah dokter atau uang masuk fakultas kedokteran, tapi dukungan seperti, "Jadilah apa yang kauinginkan, yang penting kau bahagia. Ibu dan Ayah akan

selalu mendukungmu." Dengan dukungan itu, anak dapat menghadapi tantangan dalam hidupnya dengan baik.

Para orangtua tidak boleh lagi menganggap cinta sebagai obsesi dan kemelekatan dan berperilaku seperti itu. Anak bukanlah alat bagi Anda untuk memperoleh kesuksesan. Anak bukanlah sesuatu yang dapat diisi dengan kemelekatan dan ambisi, melainkan makhluk hidup yang pantas hidup mandiri dan dihormati. Namun, ambisi orangtua juga tidak boleh diselimuti oleh mimpi anak. Jika keinginan anak sendiri adalah untuk meraih juara pertama, masuk universitas ternama, atau menjadi hakim atau dokter, anak itu akan melakukannya dengan senang hati dan berhasil.

Tutuplah mata dan bayangkan diri Anda sebagai anak Anda. Tentu hal yang bagus apabila dia menjadi orang kaya atau sukses, tapi yang paling penting adalah kebahagiaan anak. Maka dari itu, Anda harus mendukung setiap langkah anak dan menyemangatinya.

Apakah Ini Benar-Benar Diriku?

Digital Publishing/KG-03/GC

"Dari hari ke hari Ibu hanya membuatku tidak tahu tujuan hidupku!"

Karena ibu menyuruh saya belajar, saya meraih peringkat satu di seluruh sekolah saat ujian akhir. Karena dia ingin saya masuk fakultas kedokteran, saya menjadi dokter. Karena dia menyuruh saya menjadi kepala rumah sakit, saya berusaha keras untuk mencapainya. Ini adalah suara hati salah seorang pria.

Meskipun terdengar seperti cerita dalam drama, tapi karena ini bukan cerita tentang orang lain, melainkan cerita saya sendiri, saya merasa sedih.

Di kehidupan di mana saya dipegang oleh tangan orang lain, tiba-tiba saya berpikir, apakah ini benar-benar saya? Apakah ini benar-benar kehidupan yang saya harapkan? Ketika pertanyaan ini muncul, apa yang harus saya lakukan?

K: Pada akhirnya, itu adalah pertanyaan tentang jati diri Anda sendiri. Orangtua menganggap anaknya sebagai bagian darinya, dan ketika orangtua menggunakan anaknya untuk kepuasan pribadi, dikhawatirkan anak itu tidak bisa bertumbuh kembang dengan baik. Jika orangtua terlalu ikut campur dan tergantung pada anak, anak akan dianggap manja dan tergantung pada orangtuanya. Kemudian, ketika dewasa, alih-alih menemukan kembali kehidupan dan jati dirinya yang sebenarnya, mereka justru terobsesi pada jati diri yang sudah diperlihatkan selama ini kepada orang lain. Suatu saat, seperti pemeran utama pada drama itu, mereka akan berkata, "Ini bukanlah aku yang sebenarnya," dan merasa bingung, bahkan saat Anda berusia lima puluh tahun pun mereka tidak tahu bagaimana mereka menjalani hidup.

P: Ini benar-benar bukan cerita asing. Saat berada di bangku sekolah, bukan saya yang menentukan ingin masuk fakultas kedokteran atau hukum, tapi sebagian besar karena orangtua saya yang menginginkan saya untuk masuk jurusan tersebut. Mereka berpikir jati diri anaknya yang sebenarnya adalah "Anak yang mendengarkan perkataan orangtuanya dengan baik". Karena itu, tanpa disadari, anak percaya dan mengikuti perka-

taan orangtua seperti, "Jika kau pintar, kau harus masuk fakultas kedokteran atau hukum, hanya dengan itu kau akan dipandang, hanya dengan begitu kau bisa menjadi anak berbakti dan baik hati." Namun, jika mereka benar masuk fakultas kedokteran, sangat jarang mahasiswa yang masuk fakultas tersebut karena keinginannya sendiri.

Masa sekarang juga tidak jauh berbeda. Target seseorang untuk masuk ke universitas ternama, bekerja di perusahaan besar dan ternama, itu semua bukanlah target yang mereka miliki sendiri, tapi pemahaman masyarakat yang menganggap hal itu adalah yang paling baik untuk diikuti, tapi nyatanya itu tidak membawa perubahan signifikan.

Digital Publishing KKU 2019

Q: Namun, yang menjadi masalah, apakah mereka menjadi bahagia setelah melakukan hal itu? Entah karena pilihan yang dibuat oleh sang ibu atau karena pilihan mereka sendiri, apabila pada akhirnya mereka bahagia, itu bagus. Tapi jika tidak seperti itu, masa kehidupan mereka akan terlihat seperti dusta dan mereka akan kebingungan mengenai jati diri mereka yang sebenarnya meskipun di usia yang sudah tidak muda lagi.

K: Benar. Banyak mahasiswa yang datang ke rumah sakit tempat saya bekerja, dan jika saya mendengar cerita mereka, ini tepat sekali. Sejak duduk di taman

kanak-kanak, mereka mengira tujuan hidup mereka adalah masuk universitas. Sesungguhnya, jurusan pun ditentukan oleh orangtua atau berdasarkan nilai mereka. Karena itu, anak-anak ini tidak diberi kebebasan utnuk menentukan apa yang mereka inginkan, dan keinginan mereka adalah keinginan ibu mereka. Dengan begitu, mereka hanya melihat menggunakan kacamata kuda dan akhirnya masuk universitas, ibu mereka mengatakan, "Tugasku sudah selesai," dan melepas kendali. Mereka memberikan kebebasan atas hal yang ingin anak mereka lakukan, tapi mereka malah tersesat karena tidak tahu apa yang ingin mereka lakukan dan bagaimana melakukannya sehingga mereka merasa hampa dan depresi. Itu karena sampai sekarang mereka berjalan di jalan orang lain, bukan jalan mereka sendiri. Oleh karena itu, mereka tidak tahu bagaimana cara berjalan di jalan mereka sendiri.

Q: Kalau begitu, maka benar-benar menjengkelkan. Kita tidak hidup berdasarkan jati diri kita sendiri, tapi bergantung terhadap keinginan orang lain dan jati diri palsu yang ingin kita perlihatkan kepada orang lain.

K: Tidak begitu. Keinginan untuk terlihat di depan orang lain atau ketergantungan terhadap orangtua pun sudah menjadi bagian dari jati diri Anda. Na-

mun, bagi orang yang melihat dirinya bergantung tidak pada dirinya sendiri, mereka pasti berkata, "Ini bukan diriku yang sebenarnya. Di mana diriku yang sebenarnya?" dan merasa hampa. Seharusnya, Anda menerima kenyataan bahwa seluruh momen dalam hidup, perasaan yang Anda rasakan dan temui, adalah diri Anda dan Anda harus menggabungkan semuanya menjadi jati diri Anda, tapi karena Anda tidak puas dengan diri Anda dan kenyataan yang terjadi, Anda tidak yakin dengan diri Anda sampai sekarang.

P: Saya setuju dengan pendapat dr. Kim Hyenam. Meskipun Anda mengikuti keinginan ibu Anda atau siapa pun dan melakukan sesuatu yang bukan merupakan keinginan Anda, bukan berarti itu benar-benar bukan diri Anda yang sebenarnya. Tentu saja itu juga bagian dari diri Anda. Namun, ketika Anda merasa "ini bukan diri saya", ini terjadi karena sebelum terbentuknya diri "saya", ada bagian dalam diri yang bertabrakan satu sama lain dan bisa saja terjadi konflik sementara. Karena itu, Anda tidak boleh meremehkan, melawan, atau berpikir untuk benar-benar membuangnya jauh-jauh. Justru Anda harus menerimanya sebagai bagian dari diri Anda dan mengakuinya agar menyatu dengan diri Anda.

Contohnya, si "A" mengikuti kehendak "*helicopter Mom*" (orangtua yang overprotektif terhadap anaknya) untuk masuk fakultas kedokteran. Suatu saat, dia menyadari fakultas kedokteran tidak cocok baginya dan sempat berpikir, "Kehidupanku dikontrol, aku hanya boneka ibuku". Sesaat, dia pasti memiliki pikiran negatif seperti membenci dan ingin melawan ibunya. Namun, jika dilihat dalam jangka panjang, kenyataan ini menyatu dalam dirinya dan dapat diterimanya. Ketika kita menerima "jati diri palsu", terlihat kalau ini hanyalah masalah waktu dan bukan sesuatu yang harus dilawan atau ditentang secara negatif.

K: Salah seorang kenalan saya masuk fakultas kedokteran dan menyadari itu bukan benar-benar hal yang dinginkannya dan bersikeras pindah ke jurusan filsafat di universitas lain. Namun, beberapa tahun kemudian, dia masuk kembali ke universitas lamanya. Dia mengalami konflik kehidupan dan pekerjaan yang bertabrakan sehingga memutuskan untuk kembali masuk ke fakultas kedokteran. Dia sempat kebingungan untuk mencari jati dirinya, tapi pada akhirnya saat berkompromi dengan kenyataan dan masuk kembali ke fakultas kedokteran, dia merasa hampa. Setelah ditelusuri, kenyataan bahwa dirinya yang kebingungan dan mencari sesuatu

itu sendiri adalah jati dirinya yang sebenarnya. Hal itu karena sepanjang hidup, kita bertindak sebagai diri kita sendiri. Bahkan diri Anda yang diguncang angin kencang pun adalah diri Anda sendiri.

Q: Begitu, ya. Kalau begitu, selain hidup berdasarkan keinginan orangtua atau orang lain, adakah contoh lain kalau kita hidup sebagai "pribadi palsu"?

P: Mengunggah gambar di Facebook, Instagram, atau media sosial lainnya seakan berkata, "Aku bahagia, aku hidup dengan sukses," adalah salah satu cara mengartikan diri sendiri sebagai "pribadi palsu". Sesungguhnya, di balik foto yang viral di media sosial, dalam citra diri mereka yang terlihat keren di foto tersebut bisa saja terdapat diri yang tidak bahagia. Sesungguhnya, orang yang mengunggah foto tersebut merasa hampa karena perbedaan antara citra dirinya yang sebenarnya dan citra diri palsu, dan karena itu, bisa dimengerti kalau mereka mengunggah foto pengakuan diri yang sebenarnya.

Q: Meskipun begitu, jika saya mengunggah foto secara sengaja atau tidak sengaja untuk menunjukkan "saya bahagia", bisakah itu dianggap sebagai keinginan dan ambisi untuk bahagia? Lalu, bisakah saya mendapatkan semangat dari perilaku tersebut?

P: Betul. Itu karena pribadi palsu Anda juga bagian dari diri Anda sendiri. Bahkan diri Anda yang mengumbar kepalsuan juga bagian dari diri Anda. Meskipun Anda sengaja melakukannya, suatu saat Anda akan menyadari bagian dari diri Anda yang tadinya tidak Anda akui seperti harapan, alam bawah sadar, atau rasa kecewa adalah bagian dari diri Anda yang sebenarnya dan Anda pun mengakuinya sebagai hal yang membentuk diri "Anda". Dengan cara inilah manusia bertumbuh kembang.

K: Selain itu, Anda juga harus menjaga agar kenyataan itu tidak terlalu jauh dari jangkauan Anda dan menemukan keseimbangannya. Jika Anda terlalu terobsesi dengan citra bahagia dan sukses secara berlebihan dan hanya memperlihatkan hal tersebut, suatu saat ketika harus menghadapi kenyataan atau perpisahan, Anda akan merasa resah dan kesepian. Saya rasa penting untuk mengakui Anda sedih atau gagal dan menemukan keseimbangan di antaranya.

Orang yang Menangis dengan Tubuhnya

/

Mental Breakdown

"Ah! Menjengkelkan sekali! Ah! Kasihan sekali."

Jika Anda melihat drama yang ditayangkan di TV, banyak yang mengambil latar belakang keluarga besar. Karena banyaknya keluarga yang duduk di ruang tengah dan makan malam sambil mengobrol, banyak drama yang ditayangkan untuk keluarga. Namun, ada kalanya seseorang menjadi marah akibat melihat drama tersebut. Kemarahan yang tidak bisa hilang hanya dengan meminum soda dalam seteguk, atau meremas begitu banyak ubi.

Ada jenis-jenis karakter yang selalu ada di drama keluarga. Salah satunya "menantu teladan". Menantu teladan itu adalah istri dari anak sulung di keluarga. Dia pasti berkorban untuk mempertahankan keluarga besar dan tidak mempunyai pilihan lain selain menjadi karakter yang baik dan rapuh.

Perempuan dalam drama itu menyambut mertuanya, menghormati suaminya yang merupakan andalan keluarga, dan merawat anak-anaknya. Sampai tahap ini, dia hanyalah gambaran takdir seorang ibu rumah tangga dan Anda mungkin bisa tertawa. Namun, jika adik ipar atau saudara ipar dari keluarga sampai tinggal di satu rumah (di drama semacam ini, keluarga harus tetap tinggal di rumah setelah menikah dan terlihat bahagia) dan jika dia harus mengurusi kehidupan mereka juga, bukan tidak mungkin Anda akan merasa kesal.

Pekerjaan rumah pun tidak ada habisnya dan tidak ada pekerjaan yang tidak dikerjakan. Itu kerja paksa. Jika seseorang melakukan begitu banyak pekerjaan tanpa merasa terpaksa (lebih tepatnya harus dilakukan dengan hati gembira), Anda pasti berpikir dia adalah *superhero*. Yang disayangkan adalah perasaan dan karakter dari menantu tersebut yang diabaikan. Jika dia mengernyit atau memperlihatkan wajah tidak nyaman, para penonton mungkin akan mengatakan, "Begitu saja tidak tahan" dan mengkritiknya.

Dia hanya menjadi menantu, istri, ibu, kakak ipar, adik ipar orang lain, dan bukan menjadi dirinya sendiri. Karena itu, jika Anda melihat drama yang memperlihatkan kehidupan menantu idaman, Anda akan berpikir, "Suatu saat pasti dia akan terkena penyakit." Seorang pahlawan sekaligus ibu yang berdedikasi dan mengerjakan semuanya dengan senang hati itu hanyalah utopia. Kenyataannya, dia menderita dan menangis di dalam.

Sundeok, perempuan yang memegang kembang api.

Sundeok adalah wanita berusia 59 tahun, menuju 60 tahun. Dia introver dan banyak menyimpan perasaannya. Sejak beberapa tahun yang lalu, dia mulai sering merasa kesal, dadanya sering berdebar, dan dia sering menarik napas panjang. Dia merasa seperti ada batu yang mengganjal di perutnya serta rasa panas yang naik ke kerongkongannya. Wajahnya juga terasa panas dan dia tidak bisa tenang. Pencernaannya terganggu, tidak nafsu makan, serta tidak bisa tidur. Dia mencoba berbagai pemeriksaan di rumah sakit, tapi tidak mendapatkan jawaban yang pasti, hingga akhirnya dia memeriksakan diri ke psikiater.

"Saya benar-benar tidak tahan menghadapi diri saya yang seperti ini, jadi saya menemui dokter. Sebenarnya apa yang terjadi pada saya?"

Sundeok yang selama ini menahan perasaannya meskipun sudah meluap-luap, beberapa bulan belakangan mulai melampiaskan perasaan yang sudah tak bisa ditahannya lagi kepada suaminya. Dia juga terbangun dari tidurnya, tiba-tiba ingin memukul suaminya, dan ingin kabur dari rumah.

Sundeok memulai ceritanya dengan berkata, "Jika apa yang kualami ini ditulis menjadi buku, dua belas jilid saja tidak cukup". Dia berasal dari keluarga terpelajar di Daegu, menerima pembelajaran privat yang keras, bertemu suami-

nya melalui perjodohan, dan menikah dengannya. Mertuanya sangat mengontrol pekerjaan rumah tangga dan pembuatan keputusan. Mereka juga sangat mencampuri kehidupan anaknya dari luar dan dalam.

Sundeok tidak pernah sama sekali membuka amplop gaji suaminya sekali pun selama tiga puluh tahun pernikahannya. Karena tidak memiliki hak atas perekonomian keluarga, terkadang dia merasa seperti pembantu rumah tangga di rumahnya sendiri. Suaminya yang kolot dan otoriter tidak pernah sekali pun mengganti popok anaknya dan mengacuhkan Sundeok. Dia juga sering berteriak marah bahkan untuk hal kecil, sehingga Sundeok harus menjalani hidup dengan keresahan. Bukan hanya itu, jika suaminya minum minuman keras dan pulang ke rumah, dia sering menyusahkan Sundeok, bahkan memukulnya. Dia sering bermasalah dengan wanita. Namun, jika hal itu terjadi, mertuanya malah berkata, "Jika pria berselingkuh, masalahnya ada pada istrinya. Karena istrinya bermasalah, dia tidak tahan dan akhirnya 'menghukum' wanita dengan cara itu."

Saking tidak tahannya, dia pernah pulang ke rumah orangtuanya. Namun, dia ingat perkataan ayah dan kakak laki-lakinya, "Jika kau menikah, kau harus menjadi hantu di rumah barumu itu," dan harus bertahan. Dia juga tidak mendapat kata-kata penyemangat dari keluarga sekitar, sehingga dia tidak mempunyai pilihan selain kembali ke rumahnya dengan hati sedih dan tidak terjadi perubahan apa pun.

Yang patut disyukuri adalah, anak-anak Sundeok masih mendengar perkataannya dan belajar dengan giat. Sundeok

berpikir dia harus bertahan demi anak-anaknya dan mengajari anak-anaknya dengan baik.

Seiring dia menahan diri dan waktu berlalu, enam tahun yang lalu, mertuanya pingsan karena strok. Tentu saja, Sundeok-lah yang menjadi perawatnya. Dalam hati, dia membenci mertuanya yang selalu menyiksanya selama tiga bulan terakhir, tapi dia juga kasihan dan akhirnya berusaha keras untuk merawat mertuanya.

Tiga tahun berlalu, mertuanya sudah meninggal, dan dia mengharapkan kehidupan yang lebih bebas dan nyaman. Apa yang terjadi justru sebaliknya, hatinya merasa semakin berat. Dia resah tanpa alasan dan kehilangan hasrat untuk melakukan apa pun, jantungnya berdebar, dan pencernaannya terganggu. Tidak hanya itu, beberapa bulan belakangan suaminya mulai melawannya, sampai suatu saat dia berkeinginan untuk menampar suaminya.

"Dokter, sekarang aku menyesali hidupku dan merasa hampa. Mengapa sampai sekarang aku tidak bisa melawan suamiku dan hidup seperti orang bodoh?"

Sundeok menyimpan perasaan marah dan sedih kepada suami dan keluarganya selama tiga bulan terakhir. Luapan amarah itu menjadi bola api yang membara. Karena tidak bisa mengeluarkan amarahnya, luapan amarah itu bahkan memengaruhi tubuhnya.

Mental breakdown yang terjadi karena tumpukan amarah dan depresi.

Ada pepatah yang mengatakan, "Jika hati tidak bisa menangis, tubuhlah yang akan menangis". Hati dan tubuh kita bukanlah dua bagian yang berbeda, tapi merupakan satu bagian. Oleh karena itu, jika perasaan Anda tersakiti, tubuh Anda juga mengalami gejala penyakit. Perasaan Anda tertekan dan tidak bisa dikeluarkan, sehingga tubuh mengeluarkan sinyal keadaan diri Anda.

"Tenggorokanku seperti tersumbat dan pencernaanku terganggu, dadaku juga terasa berat. Jantungku berdetak cepat dan aku kesulitan bernapas. Karena dingin, aku mengenakan pakaian hangat dan tubuhku menjadi hangat sejenak. Beberapa hari belakangan aku mengalami konstipasi dan diare."

Sesungguhnya, banyak dari mereka yang datang ke psikiater karena keluhan yang mereka alami pada tubuh seperti sakit kepala yang luar biasa atau gejala fisik lainnya. Mereka telah memeriksakan diri ke banyak rumah sakit, tapi tidak terdapat perubahan yang signifikan. Karena mereka tidak kunjung membaik bahkan dalam waktu yang lama, mereka mengunjungi psikiater.

Seperti kasus tersebut, jika tidak ditemukan keanehan pada fisik mereka walaupun sudah melakukan berbagai pemeriksaan, serta mengalami gejala-gejala fisik yang tidak normal, ini disebut "*somatization disorder*". Di Korea Selatan,

penyakit ini banyak diderita wanita paruh baya dan setelah berkonsultasi, ini disebabkan karena mereka tidak bisa meluapkan perasaan dan terfokus pada gejala yang terjadi pada tubuh mereka. Ada salah satu pasien yang sangat perhatian terhadap kesehatan.

Namun, setelah berkonsultasi lebih dalam, melalui gejala fisik yang mereka alami, mereka bisa mengekspresikan perasaan mereka kepada orang lain. Contohnya, keinginan untuk diperhatikan lebih karena mereka merasa kesakitan. Kemudian, orang-orang ini juga memperlihatkan kepercayaan diri yang rendah dan berpikir, "Apakah aku bisa bertahan di dunia dengan tubuh lemah seperti ini?" Kemudian, ada juga yang menggunakan keadaan fisik ini untuk menghindari seseorang atau keadaaan yang tidak ingin mereka hadapi. Itu adalah tanda yang mereka berikan bagi orang lain agar tidak mengatakan sesuatu yang dapat membuat tubuh mereka yang sudah lemah menjadi semakin lemah.

Orang yang mengalami hal ini sangat sensitif terhadap kondisi dan gejala yang dialami tubuhnya, tapi sangat tidak sensitif terhadap perasaan dan cara mengekspresikannya. Ini tentu disebabkan perasaan yang terkurung sejak lama sehingga sulit untuk merasakannya. Ketika sedih atau murung, mereka tidak merasa sedih, atau ketika sedang marah, perasaan marah tersebut tidak dapat mereka kontrol dan hadapi, sehingga lewat gejala fisiklah perasaan itu disalurkan.

Somatization disorder semacam ini banyak terjadi pada budaya yang menekan ungkapan perasaan secara verbal. Bu-

kan hanya karena mereka belum belajar cara mengekspresikan perasaan dengan kata-kata, tapi juga karena mereka hidup di lingkungan yang tidak memungkinkan mereka untuk mengekspresikannya secara bebas. Oleh karena itu, mereka berusaha mengekspresikan kemarahan atau kesedihan hati melalui gejala fisik. Karena hati mereka tidak bisa menangis, fisik merekalah yang menangis.

Karena ibu rumah tangga di Korea Selatan banyak mengidap *mental breakdown*, kejadian ini dapat dikelompokkan sebagai *somatization disorder*. Penyakit ini adalah penyakit yang hanya ada di Korea Selatan. Pada 1995, ahli psikoanalisis di Amerika mengeja penyakit ini sebagai *hwabyung* dan menjelaskannya sebagai, "Salah satu penyakit langka di Korea Selatan yang disebabkan oleh kemarahan yang tertahan".

Anda mungkin pernah mendengar perkataan, "Mati karena penyakit kemarahan". Sebenarnya apa penyakit ini hingga hanya ada di Korea Selatan dan menyebabkan kematian?

Hwabyung atau *wool hwabyung* adalah penyakit yang seperti namanya, berasal dari kemarahan dan kemurungan yang menumpuk di hati. *Hwabyung* adalah pertanda kalau diri kita sedang mengalami kemurungan. Oleh karena itu, *hwabyung* juga bisa disebut sebagai penyakit yang menggerogoti tubuh dan hati karena kemarahan dan kesedihan yang menumpuk. *Hwabyung* banyak diderita oleh wanita paruh baya dan setidaknya empat persen dari seluruh populasi di dunia. Penyakit ini juga banyak terjadi pada laki-laki akibat krisis moneter yang menyebabkan banyak usaha bangkrut.

Penyakit ini merupakan penggabungan dari lingkungan sosial yang kolot dan sifat tidak dewasa saat menghadapi kemarahan.

"Buatlah gebrakan kecil untuk mengekspresikan kemarahan dalam hati."

Seperti yang terjadi pada Sundeok, penyebab penyakit ini adalah lubang yang disebabkan kemurungan dan kemarahan yang tidak bisa diselesaikan dalam hidup. Perasaan marah dan tersalahkan itu tidak bisa dikeluarkan secara berkala dan tersimpan pada diri dalam waktu yang lama dan menumpuk serta membuat lubang dalam hati.

Ironisnya, penyakit ini justru muncul saat perasaan marah atau sedih tersebut sudah hilang. Setelah mertuanya yang membuat hidupnya menderita meninggal, atau saat masalah kecanduan alkohol serta perselingkuhan suaminya selesai dan dia kembali ke rumah, Sundeok mengira masalahnya sudah selesai dan dia bisa hidup dengan nyaman, tapi saat itulah penyakit ini justru muncul.

Munculnya penyakit ini ada hubungannya dengan kekangan emosi yang terlepas perlahan-lahan. Selama ini, Anda menahan emosi ketika marah sehingga Anda tidak memiliki kekuatan untuk merasakan perasaan yang lain lagi. Namun, ketika masa-masa sulit sudah berakhir dan Anda bisa sedikit lega, saat itulah perasaan marah dan murung yang tertimbun memilih untuk "bernapas" dan keluar dari diri Anda.

Tidak semua ibu rumah tangga yang suami dan saudara sekitarnya membuat stres menderita penyakit seperti Sundeok. Meskipun Anda mengalami stres yang amat sangat, tapi jika suatu saat Anda dapat melepaskannya perlahan-lahan, Anda tidak akan menderita *emotional breakdown*. Apalagi bila ibu rumah tangga membicarakan tentang suami atau saudara iparnya kepada teman dekat atau tetangga, Anda dapat melepas stres dan merasa segar kembali. Sayangnya, Sundeok justru tidak mau penderitaannya terlihat oleh saudara atau teman-temannya. Dia justru menutup cara yang baik untuk melepaskan emosinya.

Jika *emotional breakdown* ini terus dibiarkan, akan muncul berbagai gejala penyakit akibat stres. Tekanan darah tinggi, pembuluh darah tersumbat, gula darah meningkat, dan gejala lainnya pun muncul. Inilah yang menjadi penyebab kematian akibat *emotional breakdown*.

Cara untuk mengobati penyakit ini adalah dengan melepaskan hal yang mengganjal dalam hati dan mulai menemukan cara untuk menenangkannya. Dalam tahap ini, yang paling penting adalah pengertian dan cinta dari keluarga. Suami Sundeok sangat terkejut dengan penyakit yang diderita istrinya. Awalnya dia berpikir, "Apakah dia gila?" dan berteriak serta memarahinya. Namun, penyakit Sundeok malah semakin parah. Suaminya yang menyadari keadaan istrinya yang semakin parah itu akhirnya pergi ke rumah sakit bersama-sama.

"Bukankah di Korea Selatan semua orang mengalami hal ini? Bukankah pekerjaan mengurus suami, anak, serta meng-

hormati saudara sekitar memang merupakan pekerjaan yang sulit? Apa yang aneh dari hal itu?"

Seperti dugaan, suami Sundeok keras kepala. Saat konsultasi pertama, dia berkata pekerjaan sebagai ibu rumah tangga memang pekerjaan yang sulit dan istrinya hanya melebih-lebihkan saja. Namun, seiring berjalannya konsultasi, dia mulai memahami istrinya mengalami masa sulit. Dia menyadari istrinya juga memiliki perasaan sama seperti dirinya, dan dia juga membutuhkan cinta dan rasa hormat dari suaminya. Dia juga memahami alasan mengapa istrinya sering memarahi dan mengumpat padanya.

"Suamiku masih tetap sama. Sifat seperti itu mana bisa hilang? Setidaknya dia sedikit berhati-hati. Kemarin juga dia mencuci baju untuk pertama kalinya." Melihat hal itu, saya juga merasa kasihan. "Melihat suamiku yang tidak berdaya bagai harimau tak bertaring, kini dia tidak pernah marah lagi."

Setelah sekian lama saya tidak melihat Sundeok, kini dia terlihat lebih segar. Dia semakin jarang marah dan dadanya yang terasa berat perlahan-lahan mulai menjadi tenang. Dia juga mulai menerima bahwa dirinya memiliki penyakit. Perlahan-lahan Sundeok mulai menceritakan satu per satu perasaannya tentang ketergantungan terhadap suaminya, pemahaman ibu rumah tangga konservatif yang mengikatnya sampai saat ini, dan citra dirinya yang terkesan dibuat-buat sehingga membuat teman-temannya menjauhinya. Kini, dia mulai mencari kembali kehidupannya dengan berhubungan kembali dengan teman-temannya dan menjalani hobi. Wa-

nita itu sekarang menjadi seperti musim semi yang hangat dan berencana untuk bertamasya dengan suaminya dan tersenyum bahagia.

Ekspresikan dan kontrol emosi serta jagalah perasaanmu.

Penting untuk mengobati *emotional breakdown*, tapi penting juga untuk mencegahnya terjadi. Agar perasaan Anda tidak menumpuk, keluarkanlah secara berkala. Tentu saja bukan berarti Anda harus marah apa adanya. Jika Anda melepaskan amarah begitu saja, Anda malah akan melukai orang di sekitar Anda. Karena itu, Anda harus bisa mengontrol kapan harus mengeluarkan emosi dan kapan harus menahannya. Anda juga harus mengetahui cara merawat dan menjaga perasaan Anda.

Emotional breakdown banyak terjadi pada salah satu anggota keluarga, maka dari itu, diperlukan waktu yang cukup bagi keluarga untuk berbagi cerita. Jika masing-masing anggota keluarga menceritakan beban mereka dan menghargai kepercayaan masing-masing, bahkan saat bertengkar pun masalah akan cepat terselesaikan. Kemudian, yang paling penting adalah diri Anda sendiri. Setelah melahirkan anak, ibu hanya berfokus merawat anaknya setiap hari dan mencurahkan diri sepenuhnya untuk anaknya. Dia meninggalkan posisi paling penting dalam dirinya. Kemudian, ketika

anaknya bertumbuh besar dan mandiri, sosok pelajar yang selalu berada di sisinya pun bertumbuh besar. Pada akhirnya, tinggallah dia dengan dirinya sendiri. Baru pada saat itulah dia menyadari keberadaan dirinya yang paling penting

Saat Anda merasa aman dan nyaman, saat itulah Anda dapat membagi cinta dan kenyamanan Anda bersama keluarga. Karena itu, Anda bisa menjalani hobi atau kegiatan untuk mengembangkan diri, dan memiliki waktu untuk merawat diri dan kehidupan Anda meskipun dalam waktu singkat. Kemudian, mengikuti kegiatan sukarela atau kegiatan keagamaan juga dapat membantu Anda untuk melihat dunia selain dari lingkungan keluarga Anda. Dengan kegiatan sederhana ini, Anda dapat merasakan kehidupan Anda lebih berwarna dan menemukan ketenangan dalam hidup.

Untuk Kau yang Tidak Makan Sesuai Keinginanmu

/

Eating Disorder

Saya tidak terlalu memperhatikan berat badan dan proporsi tubuh, tapi ketika berat badan saya naik sampai saya berpikir untuk menguranginya, saya benar-benar berfokus dalam menjaga berat badan saya. Hal itu saya lakukan dengan menahan diri untuk tidak memakan ayam goreng atau piza yang biasa saya makan tanpa khawatir, dan hasilnya cukup memuaskan.

Saya hampir tidak pernah minum minuman keras, sehingga saya melepaskan stres dengan makan ayam goreng atau piza. Makanan seperti ayam goreng tidak mengandung serotonin, tapi kesenangan saat memakan makanan yang kita sukai, atau perbaikan suasana hati saat memakan makanan tersebutlah yang merangsang otak untuk memproduksi serotonin.

Saat saya membatasi untuk tidak memakan ayam goreng atau piza, saya melakukan lompat tali sebanyak seribu kali setiap hari. Sebenarnya, hal itu sangat melelahkan. Stres yang saya alami karena tidak bisa memakan makanan kesukaan serta harus melakukan olahraga yang melelahkan membuat saya kesal dan sensitif sepanjang hari. Suatu kali, saya pernah merasa sangat sensitif saat berkonsultasi dengan pasien. Saat berolahraga, saya berpikir untuk cepat-cepat mengurangi berat badan seperti biasa dan kembali memakan ayam goreng dan piza.

Saya pikir, pria seperti saya merasakan hal yang sama dengan wanita yang memperhatikan wajahnya. Makanan yang enak tentu memuaskan lidah, hidung, serta mata, bahkan memuaskan perasaan kita. Namun kenyataannya, meskipun kita ingin memakannya, kita tidak bisa menikmatinya. Kita memikirkan efek samping dari memakan makanan tersebut seperti kenaikan berat badan, sehingga meskipun dihadapkan pada makanan seperti piza, ayam goreng, atau *tteokbokki* dan *sundae*, kita merasa tersiksa.

Jisoo yang tidak bisa meninggalkan kesenangan saat makan dan ukuran pakaian nomor 44.

Jisoo yang berhasil masuk ke universitas dambaannya mengalami kehidupan perkuliahan yang sedikit berbeda dengan apa yang dia bayangkan. Jisoo yang berasal dari sekolah khusus wanita di kota kecil menganggap wanita yang berasal

dari Seoul sebagai wanita yang modern dan menakjubkan, sehingga dia terkejut karena mereka bukan hanya langsing, tapi sangat kurus.

Dia tidak bisa merawat wajahnya dengan saksama karena sibuk mempersiapkan ujian masuk universitas, tapi dengan pemikiran lebih baik terlambat daripada tidak sama sekali, dia sibuk berbelanja dan merias diri serta memperhatikan gaya berpakaian. Ketika bertanya kepada teman satu fakultasnya, mereka menjawab kalau mereka melakukan operasi kecil di wajah saat liburan musim dingin, dan untuk mempersiapkan diri memasuki musim panas, mereka berusaha menjaga berat badan dengan melakuan pilates atau yoga dan berbagai macam diet.

Jisoo yang terpacu dengan omongan teman-temannya buru-buru pergi ke arena kebugaran dan mendaftar program dari pelatih pribadi, serta pergi ke dokter kecantikan. Dia berharap hasil yang dia dapatkan akan sesuai dengan jumlah uang yang dikeluarkannya. Namun, setelah dua minggu, wajahnya tidak menunjukkan perubahan signifikan dan dia mulai ragu. Bagi Jisoo yang sangat suka makanan apa pun, dari makanan Korea, Jepang, Cina, Barat, atau makanan bertepung, diet rendah kalori yang disarankan pelatihnya pun terasa bagaikan siksaan.

"Melakukan olahraga yang belum pernah kulakukan sebelumnya jauh lebih berat dan sulit daripada belajar!"

Rasa jengkel dan perasaan sensitif yang semakin bertambah membuatnya memakan mi instan, *tteokbokki*, atau

sundae secara berlebihan pada malam hari. Pada siang hari, dia menahan nafsu makannya sehingga pada malam hari nafsu makannya meningkat seperti tanggul yang bocor dan dia memakan apa pun yang mengakibatkan berat badannya justru semakin meningkat. Jisoo yang mengalami dilema karena "ingin memiliki ukuran pakaian nomor 44 yang kurus, tapi juga ingin memakan mi instan" mendapat bujukan dari temannya.

"Jika kau makan, tetapi langsung memuntahkannya, kau tidak akan gemuk."

"Tidak menjadi gemuk bahkan saat memakan apa pun yang kumau! Mengapa aku tidak terpikir hal ini dari awal?" Sejak saat itu, Jisoo memakan apa pun yang diinginkannya, dari kue, es krim, ayam goreng, atau daging, dan langsung pergi ke kamar mandi. Setelah dua tahun berjalan, berat badan Jisoo berkurang lebih dari sepuluh kilogram. Meskipun wajahnya kering, pencernaannya terganggu, dan kesakitan saat haid semakin parah, tapi itu bukan apa-apa dibanding kebahagiaannya karena bisa mengenakan pakaian bagus dan memakan apa pun sesukanya.

Saat berusia 26 tahun, Jisoo mulai merasakan perubahan dalam dirinya. Dia semakin sulit tidur dan rambutnya rontok parah. Dia juga mudah kesal dan sensitif terhadap hal-hal kecil. Jisoo juga merasakan hal itu ketika berpacaran, sehingga sulit untuk menjalin hubungan dengan satu pria dalam waktu yang lama. Dia mudah jatuh cinta, tapi juga mudah berpisah dengan mereka.

Kehidupannya di sekolah atau di dunia kerja pun semakin berat. Kesabaran dan kemampuannya untuk berfokus menurun drastis. Dia tidak bisa mengerjakan tugas atau rapat dalam waktu yang lama. Stamina tubuhnya juga menurun. Dia merasa ada sesuatu yang kosong di dadanya dan merasa hampa. Dia tidak lagi bangga dengan tubuhnya yang kurus dan cantik. Wajah dan matanyanya yang dahulu bersinar kini kasar dan kering. Lingkaran hitam di matanya tidak bisa ditutupi oleh riasan wajah apa pun.

Jisoo merasa bersalah seolah melakukan kesalahan besar dan mengalami dilema seperti dirinya enam tahun yang lalu, antara memiliki tubuh kurus atau memakan makanan enak.

Eating disorder, antara menolak makanan sama sekali atau sangat menikmatinya.

Eating disorder adalah penyakit dengan gejala kebiasaan makan yang tidak teratur dan terlalu memperhatikan berat badan serta proporsi tubuh secara berlebihan. Termasuk dalam penyakit ini adalah anoreksia dan bulimia. Penyakit ini mulai diderita para wanita sejak SMP, ketika mereka sangat memperhatikan kecantikan diri, banyak terjadi pada awal usia dua puluhan tahun, dan terdapat dua puluh kali lebih banyak pada wanita daripada pria.

Nafsu makan adalah salah satu keinginan dasar manusia yang dikontrol oleh hipotalamus dalam otak. Nukleus perangsang lapar dalam otak menjadi aktif dan memberi tanda kalau Anda harus makan dengan rasa lapar. Jika nukleus kekenyangan dalam otak aktif, muncul pertanda perut telah

kenyang dan Anda harus berhenti makan. Di sini, hormon penghubung dopamin dan noradrenalin berfungsi sehingga nafsu makan dapat terkontrol, dan pada penderita *eating disorder*, sistem ini terganggu dan mengakibatkan penyakit ini muncul.

Anoreksia adalah penyakit di mana penderitanya menghindari makanan sampai pada tahap hal itu mengganggu kesehatannya. Aksi menghindari makanan ini adalah aksi kompulsif yang menunjukkan jika dia mengontrol tubuhnya, atau menahan hawa nafsu. Dalam kasus Jisoo, dia berpendapat kalau tubuh kurus adalah hal yang cantik, sehingga dia berambisi untuk memiliki tubuh kurus seperti teman-teman sejurusannya.

Seperti ini, karena membandingkan diri dengan orang lain, kita berkeinginan untuk menjadi mirip dengan orang tersebut sehingga harga diri menjadi menurun dan prinsip diri terhapuskan. Kita menjadi terobsesi dengan mengontrol nafsu makan dan mengurangi berat badan secara berlebihan. Di dunia ini, ada sedikit hal yang dapat dikontrol manusia, tapi kita dapat mengontrol nafsu makan dan hasilnya pun dapat terlihat secara cepat, tergantung dari kontrol diri masing-masing, sehingga hal itu memberikan kepuasan tersendiri. Dengan alasan ini, orang menjadi takut menambah berat badan dan membenci tubuh gemuk, sehingga mereka terobsesi pada diet ketat.

Penyebab anoreksia dari sisi psikologis adalah kekurangan kasih sayang orangtua dan kebencian terhadap ibu. Bu-

jukan dari orang lain dan cara untuk mengekspresikan kebencian terhadap orangtua atau keluarga, serta cara untuk mendapatkan kasih sayang dan perhatian dari mereka. Dalam kasus ini, bukan berarti hubungan dengan keluarganya tidak baik, tapi ada kalanya dia mengalami konflik dan perasaan labil sehingga memerlukan dukungan dari keluarganya.

Perasaan labil dan konflik ini diekspresikan dengan memakan makanan serta langsung memuntahkannya. Dia takut berat badannya bertambah setelah makan, sehingga dia memuntahkannya kembali, juga memakan obat diare atau obat lainnya. Dalam hal ini, asam lambung berbalik sehingga menyebabkan luka pada mulut dan tenggorokan. Perut menjadi sakit, perasaan menjadi sensitif dan mudah kesal, serta rambut menjadi rontok karena kurang nutrisi. Kemudian masa menstruasi menjadi tidak teratur karena hormon yang tidak normal, serta bisa saja karena terjadi kelainan fungsi tiroid.

Memakan makanan dan memuntahkannya sebelum tercerna membuat tubuh kita mengalami masalah. Jika kita makan, akan muncul hormon pencernaan dan hormon stimulus bahwa kita sudah kenyang. Namun, karena makanan yang dicerna sudah keluar dari tubuh, hanya muncul cairan pencernaan dan menyebabkan keanehan dalam sistem pencernaan itu sendiri.

Dalam hal ini, keseimbangan dopamin yang mengatur rasa lapar dan kenyang terganggu, sehingga jika ini berlangsung terus-menerus, kita menjadi impulsif, mudah marah,

dan sensitif. Namun, alasan aksi memuntahkan makanan ini tetap dilakukan terus-menerus adalah, setelah muntah, tubuh kita mengeluarkan sedikit hormon endorfin, yang menyebabkan kita merasa puas dan berpikir, "Ah, sekarang berat badan saya tidak akan naik," dan sedikit merasa aman.

Bulimia adalah penyakit yang diderita empat persen dari wanita berusia dua puluhan tahun dan lebih umum terjadi dibandingkan anoreksia. Bulimia bisa disebut sebagai saudara dekat anoreksia, tapi berbeda dengan anoreksia di mana penderitanya memiliki perasaan sensitif dan perfeksionis atau kompulsif, penderita bulimia cenderung bersifat impulsif dan tidak stabil. Dia haus akan kasih sayang dan perhatian, sehingga sangat sensitif terhadap penilaian orang lain, tapi dia juga memiliki kepercayaan dan keyakin yang rendah akan orang lain.

Jika dibandingkan dengan anoreksia, penderita bulimia tidak menunjukkan perubahan berat badan yang signifikan serta tidak terlalu menimbulkan masalah pada organ dalam penderita. Namun, dengan sifat impulsif dan agresif yang dimilikinya, ini menimbulkan masalah yang lebih besar pada hubungan sosial dan pekerjaan.

Terdapat banyak jenis penyakit bulimia, tapi penderita cenderung lebih suka memakan makanan seperti roti, mi, makanan instan, atau makanan pesan-antar yang mudah dan bisa cepat dimakan. Hal ini dilakukan bukan untuk memilih makanan, tapi untuk melampiaskan kekesalan dan kemarahan mereka.

"Kelaparan hati tidak terselesaikan dengan makanan."

Di media sosial seperti Instagram dan Kakao Talk, banyak orang yang memiliki tubuh kurus dan cantik. Sesungguhnya, orang yang kurus itu juga mengedit fotonya untuk menstimulus penglihatan kita sehingga kita merasa kesal dan sensitif. Jika kita melihat cermin dan membandingkan diri dengan foto tersebut, rasa gengsi kita akan naik tanpa ada gunanya.

Akibatnya, makanan yang kita nikmati menjadi sesuatu yang buruk dan negatif sehingga menjadi objek yang harus kita hindari. Masalah yang dialami Jisoo adalah stres karena diet yang berisiko mengakibatkan depresi dan *panic disorder*. Hal ini karena dirinya merasa tidak puas dengan wajah atau bentuk tubuhnya, yang mengakibatkan hubungan pertemanan dan hubungan dengan rekan kerja menjadi terganggu karena citra diri yang terkesan negatif dan memengaruhi perilakunya dalam hubungan sosial.

Keinginan memakan makanan enak adalah keinginan alami yang dimiliki manusia dan salah satu kegiatan yang menyenangkan untuk dilakukan. Namun, jika Anda melarang diri Anda untuk melakukan hal ini dan membenci tubuh Anda sendiri yang tidak kurus, kegiatan ini bisa menjadi hal yang negatif bagi tubuh dan kehidupan Anda.

Untuk mengobati *eating disorder*, yang paling penting adalah mengakui dan mengetahui bahwa Anda memiliki masalah. Penyakit *eating disorder* termasuk masalah yang spesial dibandingkan masalah psikologis lainnya karena

orang yang terlibat dalam mengontrol tubuh dalam waktu lama adalah "saya" sendiri. Kemudian, berbeda dengan depresi atau *panic disorder*, penyakit ini memiliki timbal balik berupa berat badan yang menurun, sehingga hal ini seakan menjadi "hadiah" dan tidak dianggap sebagai penyakit. Jadi, penderita *eating disorder* tidak merasa ada yang harus diperbaiki dari dirinya.

Ditambah lagi, ketika *eating disorder* ini disembuhkan, ketakutan akan berat badan yang kembali naik akan menahan dan membuat Anda tidak bisa terlepas dari kondisi ini. Jisoo juga menunjukkan penyangkalan dan respons yang tidak kooperatif saat pertama kali berkonsultasi ke psikiater. Dia tidak mengindahkan nasihat dan berkata, "Aku-lah yang paling mengetahui tubuhku. Aku juga tahu diet yang berlebihan ini tidak baik bagiku. Ternyata dokter mengatakan hal yang sudah kuketahui dan mendasar sekali."

Bagi penderita *eating disorder* seperti Jisoo, cara yang paling efektif untuk membuatnya sadar akan masalahnya adalah dengan menulis buku harian makanan. Di buku tersebut, tulis jam makan serta makanan yang Anda makan, serta catatlah jika Anda muntah atau tidak. Dengan siapa Anda makan juga penting, tulislah pula tempatnya. Kemudian, yang paling penting adalah menulis sedetail mungkin perasaan sebelum dan sesudah makan, serta perubahan apa yang terjadi. Tujuan menulis buku harian ini bukan untuk diperlihatkan pada orang lain, tapi untuk mengetahui kondisi diri secara objektif.

Kedua, perlihatkan buku itu kepada keluarga, orang terdekat, teman, atau orang yang bisa Anda percaya, serta dapatkan simpati mereka. Di balik aksi untuk mendapatkan tubuh yang kurus, terdapat rasa penolakan untuk mengeluarkan makanan dari dalam tubuh, serta rasa kehilangan sesuatu yang diisi oleh rasa depresi dan ketakutan. Kemudian, dengan tidak bisa makan atau mengeluarkan kembali makanan tersebut, rasa takut, gundah, atau stres yang ingin Anda hindari dulu masih akan menekan Anda dari dalam. Karena itu, diperlukan rasa simpatik dari orang yang benar-benar bisa percaya akan kekhawatiran dan keresahan yang Anda alami. Dengan begitu, Anda dapat terlepas dari bayang-bayang tubuh yang kurus.

Kepada Jisoo, saya tidak memberi nasihat kilse seperti, "Temukanlah keindahan dalam dirimu", tapi saya berharap dia menemukan proporsi dan bentuk tubuh yang ideal baginya. Jika dia tetap menganggap tubuh yang kurus adalah ideal dan indah, dia akan sama seperti *public figure* atau model lain yang memiliki tubuh kurus. Ketika hati dan tubuhnya cocok dengan gaya hidup, kebiasaan hidup, serta gayanya sendiri, serta memiliki kepercayaan diri terhadap tubuhnya sendiri, keindahan yang selama ini tersembunyi dalam dirinya akan muncul.

Orang yang Takut Berhasil

/

Depression After Success

Keberhasilan adalah kekacauan yang sangat buruk,
Suara gemuruh yang lebih kencang dan
menakutkan dari rumah yang terbakar,
Atap rumah yang runtuh dan jatuh dalam waktu cepat,
Kejatuhan Anda sedang menunggu tak berdaya,
Reputasi seperti pemabuk berat yang jiwanya lumpuh.

Jika Anda hanya bekerja untuk hal ini saja,
Oh, Anda yang tidak bisa bertahan
dari ciuman pengkhianatan ini,
Membuat Anda tinggal sendiri di dunia yang gelap ini.

Pada umumnya, manusia memimpikan kesuksesan, tapi bukanlah begitu kenyataannya. Penulis asal Inggris, Malcolm Lowry, lewat buku larisnya yang berjudul *Under the Volcano* mengekspresikan ketakutan terhadap kesuksesan lewat puisi tersebut. Seperti makna yang terdapat dalam puisi itu, kesuksesan tidak selalu merupakan hal yang menyenangkan bagi semua orang. Di antara semua orang, pasti ada yang takut terhadap kesuksesan.

Setelah sukses, kita mendapat kepuasan, kesuksesan, dan rasa percaya diri, serta terlena dengan pujian dan pengakuan dari orang lain. Penghargaan secara psikologis ini lebih penting dari penghargaan secara finansial, kekuasaan, serta popularitas. Namun, beberapa orang justru takut terhadap kesuksesan dan merasa depresi setelah sukses. Ini adalah hasil dari psikologis yang tidak kuat menahan kesuksesan tersebut.

Keberhasilan melibatkan kemandirian. Jika sampai saat ini Anda menerima bantuan dari orang lain, setelah sukses, Anda harus bisa berdiri sendiri tanpa bantuan orang lain. Jika sebelum sukses Anda boleh berbuat kesalahan, setelah sukses Anda tidak boleh lagi berbuat kesalahan. Kemudian, kesuksesan juga memicu iri hati dari orang lain. Sekarang Anda diperhatikan oleh orang lain dan dapat menjadi objek persaingan serta serangan dari mereka. Jika pikiran bahwa kesuksesan Anda menekan perasaan gembira di alam bawah sadar Anda, Anda akan terjatuh dalam kesuksesan Anda sendiri.

Youngchul yang selalu merasa bersalah dan meminta maaf.

"Saya pikir saya akan merasa senang jika menjadi kepala bagian. Namun, setelah menjadi kepala bagian, saya malah merasa terbebani dan tertekan."

Youngchul adalah pegawai swasta berusia 34 tahun. Dia dikenal sebagai pribadi yang dapat dipercaya dan bersifat baik, tapi setelah diangkat menjadi kepala bagian beberapa waktu lalu, dia kehilangan gairah bekerja dan resah jika bertemu orang lain. Dia takut terhadap pekerjaan di kantor dan tidak ingin masuk kerja, sehingga dia memeriksakan diri ke rumah sakit.

"Saya takut jika melakukan kesalahan sedikit pun saya akan dianggap tidak kompeten dan rekan kerja saya akan menjauhi saya, jadi saya tidak bisa mengambil keputusan sama sekali."

Youngchul adalah orang yang sangat patuh terhadap perintah dan bisa dipercaya saat masih menjadi anggota tim, tapi setelah naik pangkat, dia merasa seperti orang yang memakai pakaian orang lain dan merasa tidak nyaman serta terbebani. Jika ada anggota timnya yang terlambat masuk kerja atau tidak melakukan pekerjaannya, dia memberi peringatan secara hati-hati dan cenderung ragu-ragu. Dia merasakan beban dari perbedaan antara menasihati rekan kerjanya dan memarahi mereka sebagai atasan sehingga dia merasa bingung. Dia bahkan merasa tidak pantas menduduki posisinya sekarang dan ingin turun kembali ke posisi awalnya.

"Saya semakin merasa terbebani dan depresi setelah menjadi kepala bagian, sampai saya takut menghadapi hari saat saya bangun. Apa yang harus saya lakukan?"

Youngchul adalah orang yang jujur dan kompeten. Kepribadiannya supel dan jarang sekali marah. Dia melakukan pekerjaan dengan baik meskipun pekerjaan itu tidak menyenangkan, sehingga citranya baik di hadapan orang lain. Dia sopan terhadap orang yang patut dihormati dan membantu pekerjaan rekan kerja dan juniornya seperti pekerjaannya sendiri, serta selalu rendah hati. Tentu saja dengan sifat Yougnchul yang seperti ini, dia memiliki kekurangan. Karena memiliki banyak pikiran dan sulit mengambil keputusan, dia tidak bisa memutuskan sesuatu dengan cepat.

Youngchul yang berasal dari keluarga petani adalah anak terkecil dari empat bersaudara. Ayahnya memiliki perkebunan. Sifatnya yang keras dan agresif membuatnya mudah memukul anak-anaknya meskipun untuk kesalahan kecil. Ibunya yang penurut dan pemalu tidak cukup kuat untuk membela anak-anaknya dari perilaku ayahnya yang keras.

Ayahnya ingin anak-anaknya membantu pekerjaannya di ladang sejak mereka kecil, tapi jika mereka melakukan kesalahan atau tidak bekerja dengan giat, dia memaki mereka dan memberikan hukuman. Youngchul, yang sejak kecil sudah pandai, mendapat perlakuan khusus supaya tidak melakukan pekerjaan di ladang, sedangkan kakak-kakaknya dipaksa untuk bekerja. Karena dia anak paling kecil, dia disayang keluarganya. Jika banyak pekerjaan di ladang, dia membantu ayahnya bekerja, tapi jika dia melakukan kesalahan, dia akan dimarahi oleh ayahnya.

"Kakak-kakak saya bekerja dengan keras di ladang, sedangkan saya bisa belajar dengan bebas, sehingga saya merasa bersalah. Jadi, jika saya mendapat nilai 100 di sekolah, saya merasa bersalah kepada kakak-kakak saya sehingga saya menyembunyikan kertas ujian."

Meskipun kakak-kakaknya menyayanginya dan bangga terhadapnya, Youngchul selalu merasa bersalah terhadap mereka karena membuat mereka dimarahi oleh ayahnya sejak kecil.

Kakak-kakaknya kurang pandai sehingga mereka hanya tamat SMA dan menjadi petani, tapi Youngchul bisa masuk ke universitas negeri di Seoul karena pintar dalam belajar. Youngchul merasa sangat bersalah kepada kakak-kakaknya karena hanya dialah yang bisa melanjutkan kuliah. Maka dia belajar dengan giat agar tidak menjadi beban bagi kakak-kakaknya dan mendapat beasiswa.

Youngchul lulus dari universitas yang diinginkan semua orang, tapi sampai bekerja pun dia merasa dirinya tidak kompeten dan kurang baik. Dia tidak sadar bahwa dirinya pintar. Youngchul khawatir dia tidak bisa melakukan pekerjaan lain selain pekerjaannya sekarang dan tidak ada orang yang menyukainya.

"Depresi setelah sukses". Seseorang yang menyimpan semua kesedihan yang ada di dunia.

Hal yang dialami Youngchul dapat digolongkan sebagai sindrom "depresi setelah sukses". Sindrom ini adalah sindrom yang menarik kesenangan yang seharusnya dialami saat suk-

ses dan malah membawa rasa bersalah dan keresahan. Orang yang menderita sindrom ini adalah orang yang merasa tidak pantas untuk berhasil dan tenggelam dalam rasa bersalah yang amat dalam. Dia selalu merasa melakukan kesalahan besar dan untuk membayar kesalahannya tersebut, dia membebani dirinya dengan pekerjaan yang sulit.

Penderita sindrom ini mengalami *moral macocism*, keadaan di mana diri mereka merasa bersalah dan tanpa sadar membebani diri dengan pekerjaan yang sulit serta merasa dirinya tidak bisa diampuni. Dia tidak bisa menahan rasa senang dan bahagia, dan sebaliknya, merasa harus melakukan pekerjaan sulit dan menyelesaikannya sendiri agar dapat merasa puas. Karena itu, dia terjatuh dalam kesuksesannya sendiri dan malah mengalami kegagalan berulang kali.

Freud meneliti pasien yang "hancur karena kesuksesan" dan mendapati di alam bawah sadar, mereka dipenuhi rasa bersalah dan keinginan untuk menerima hukuman. Mereka menganggap kesuksesan sebagai sesuatu yang melewati batas duniawi, dan jika mereka berhasil, mereka takut mendapat hukuman, bahkan tersingkir dari dunia. Kemudian, mereka menganggap kesuksesan artinya terlepas dari ketergantungan terhadap orangtua dan menjadi mandiri. Maka, jika saat kecil mereka mengalami perpisahan dengan orangtua sehingga tidak merasakan kemandirian yang didapatkan dari orangtua, mereka takut tumbuh dewasa dan dipenuhi tanggung jawab. Bila saat kecil mereka berada di bawah "payung" orangtua, saat dewasa "payung" itu tidak ada lagi dan mereka takut tidak bisa menghadapi masalah dan menjadi kaget.

Youngchul tumbuh sebagai pribadi yang takut terhadap ayahnya. Dia tidak pernah menerima pujian dari orangtuanya dan selalu mendengar perkataan bahwa dia tidak mampu. Youngchul selalu berhati-hati terhadap ayahnya yang suatu saat bisa memarahinya, dan untuk membanggakan ayahnya, dia menjadi murid teladan.

Di alam bawah sadarnya, Youngchul sangat membenci ayahnya yang keras, tapi dia tidak tahu bagaimana menghadapi kemarahannya dan hanya menyimpannya dalam hati. Malah, dia berpikir kalau melawan ayahnya, dia takut akan menerima hukuman yang sangat kejam, juga merasa bersalah karena telah marah pada ayahnya yang harus berjuang keras bagi anak-anaknya. Dia juga merasa sangat bersalah karena telah menang dari kakak-kakaknya.

Hal ini membuatnya merasa tidak pantas untuk merasa gembira atau nyaman akan hidupnya, sehingga membuatnya takut akan kesuksesan karena berpikir dia akan dimarahi jika melampaui ayahnya, serta membuat kakak-kakaknya iri dan membalas dendam padanya.

"Berdamailah dengan pribadimu yang kaku."

Di masa modern ini, banyak pekerja sukses yang tidak merasa senang, bahkan takut dengan kesuksesan dan memperlihatkan gejala *self-defeating personality*. Yang dimaksud dengan *self-defeating personality* adalah kegagalan berulang kali yang dialami saat menghadapi pelajaran atau usaha pen-

capaian lainnya. Contohnya, orang yang pandai tapi selalu gagal dalam ujian penting, atau orang yang biasanya sangat teliti dalam mengerjakan soal, tapi tiba-tiba lupa mengerjakan soal yang paling belakang dalam ujian, dan kejadian itu terjadi berulang-ulang. Ada juga penderita yang selalu mengerjakan laporan atau tugasnya dengan baik, tapi salah menjilid laporannya sehingga dia mendapat nilai jelek, atau menyelesaikan pekerjaannya dengan berantakan.

Perilaku semacam ini dapat berarti mereka menghalangi kesuksesan untuk datang dan menghukum diri mereka sendiri. Tapi yang paling penting adalah konflik antara sifat manusia yang narsistik dan masa pre-oedipal, di mana seorang anak masih tergantung kepada orangtuanya. Jadi, dalam kondisi belum berpisah dengan sang ibu, tapi melepaskan hubungan dengan ibunya dalam bentuk apa pun. Dalam kasus seperti ini, dia memiliki sifat mandiri dan ingin melepaskan diri dari ibunya. Maka, dia merasa menjadi sukses seperti yang ibunya inginkan justru menandakan kalau dia menyerah dan kalah dari ibunya. Jadi, bagi orang yang memiliki sifat khusus ini, dia merasa kalau kegagalan akan membawanya menuju kemenangan dari ibunya.

Meskipun hal ini sulit dimengerti, tapi sesungguhnya diri kita memiliki pemikiran yang rumit dan ironis ini. Kesuksesan yang dibanggakan dan disenangi semua orang justru menjadi ketakutan dan kejahatan bagi kita. Tak jarang pula konflik di alam bawah sadar menahan kita untuk menjadi sukses dan malah gagal.

Untuk menyembuhkan sindrom depresi setelah kesuksesan, Anda harus berdamai dengan pribadi Anda yang terlalu kaku sehingga tidak memperbolehkan Anda untuk merasa senang karena sukses. Dalam kasus Youngchul yang jati dirinya terhalangi karena memiliki ayah yang keras dan menakutkan, dia tak punya pilihan selain hidup penuh dengan pengawasan dan kritikan dari ayahnya. Dia hidup bukan berdasarkan sudut pandang dirinya sendiri, tapi berdasarkan sudut pandang ayahnya yang selalu mengkritiknya. Sebenarnya, analisis psikologis ini adalah proses mengubah ego yang kaku, kuat, dan cenderung kejam menjadi ego yang fleksibel dan realistis.

Jika ego Anda kuat, Anda pasti akan merasa depresi. Hal itu karena tidak ada manusia di dunia ini yang bisa menyamai ego Anda yang terlalu kuat ini. Ego seperti ini menyebabkan ketakutan yang tidak perlu terhadap rasa bersalah dan hukuman, serta menimbulkan keinginan untuk mendapat hukuman tersebut. Kemudian, karena beban yang menekannya, Youngchul menjadi tidak berdaya dan depresi.

Kita perlu memiliki pemikiran luas bahwa suatu kesalahan dapat diabaikan, dan kita bisa berusaha untuk menjadi lebih baik lagi ke depannya. Kemudian, kita juga harus menerima kenyataan bahwa kita pantas dan berhak untuk bahagia dan menikmati hidup.

KEMURUNGAN MAKAN SENDIRI

/

Loneliness

Kita berada pada generasi mandiri. Jika kita melihat budaya makan sendiri, ekonomi mandiri, serta restoran spesialis mandiri yang menyediakan porsi daging untuk satu orang, dunia benar-benar terasa sudah berubah. Kini kita dapat menikmati hidup hanya seorang diri dan meskipun tidak tinggal bersama orangtua, kita tetap merasa nyaman. Bahkan, jika kita tinggal sendiri, tidak banyak yang harus diperhatikan dan kita dapat menjalani hidup dengan hati yang tenang. Jika kita melihat waktu untuk diri sendiri yang tersita karena mengurus anak, pekerjaan rumah tangga, atau acara keluarga, serta tingginya angka perceraian, hidup sendiri tampak seperti jawaban dalam hidup.

"Ketika makan malam, alangkah bagusnya jika kau tidak melihat telepon genggam, tetapi lihatlah wajah keluargamu. Sudah lama kau tidak begitu."

"Beberapa waktu yang lalu, teman saya datang ke rumah. Dia dikirimi sup kue beras oleh ibunya dan mengunjungi saya untuk memakannya bersama. Tiba-tiba saya menangis. Saya tidak bisa memesan hanya satu porsi sup kue beras dari restoran, Jika saya makan di luar sendiri, itu akan terlihat sangat aneh dan rasanya pun berbeda dengan rasa yang saya ingat. Jika saya membuat dan memakannya sendiri juga terlihat sangat menyedihkan. Saya sangat berterima kasih kepada teman saya. Tidak, saya merasa kasihan dengan diri saya sendiri, itulah kenapa saya menangis."

Hidup sendiri tentu menyenangkan, tetapi hanya dengan satu mangkuk sup kue beras, tiba-tiba Anda menyadari kalau dengan hidup sendiri, Anda merasa tidak nyaman, kesepian, dan merasa sunyi. Kesunyian, kesepian, dan kemurungan yang Anda abaikan saat hidup sendiri tiba-tiba muncul secara bersamaan dan membuat hati Anda sakit.

Pengakuan perjaka 38 tahun yang sangat ingin hidup bersama.

Saya mendukung dan bersimpati kepada orang yang mengatakan, "Saya bisa hidup sendiri. Saya cukup bahagia hidup sendiri". Jika dia benar-benar bisa hidup bahagia dengan menghabiskan waktu seorang diri, saya percaya dia benar-benar bahagia. Namun, ada kalanya kita terus-menerus mengatakan, "Hidup itu memang harus dijalani sendiri. Kau harus bisa bertahan sendiri." Jika kita terus menghindari pe-

rasaan kesepian dan merasa tidak boleh tergantung dengan orang lain, kita akan terus terhanyut dalam kesepian dan sulit keluar darinya.

Saya, perjaka tua berusia 38 tahun, mulai menerima pertanyaan, "Mengapa dokter belum menikah?" dari para pasien saya. Menariknya, pertanyaan itu dilayangkan secara hati-hati oleh teman dan kerabat dekat saya.

"Apakah karena selera Anda tinggi, jadi Anda berhati-hati dalam memilih? Atau karena Anda masih ingin bermain-main? Apakah Anda menyukai laki-laki?" Jawabannya bukan ketiga hal itu. Saya juga tidak tahu mengapa saya sampai saat ini belum menikah. Sampai berusia 32 tahun, saya masih berharap menemukan cinta pertama saya dulu. Namun, setelah dia menikah, saya berpikir kalau pencarian saya sudah berakhir dan dengan pikiran kalau saya sudah melewatkannya, selama tiga tahun saya mengalami kegalauan dan melajang.

Saat berusia 36 tahun, saya mulai merasa kesepian dan ingin hidup bersama orang lain, sehingga saya mulai menilai diri saya sendiri secara negatif.

"Saya telah bertanggung jawab dalam proses pendewasaan ini, maka apakah saya sudah matang secara mental? Apakah jika saya menjadi ayah dari seseorang, saya menjadi orang yang dewasa?" Pikiran semacam ini membuat saya berpikiran pesimistis yang menekan saya. Saya juga merasa bersalah dan menyesal.

Saya mengenang kembali cinta yang sudah lewat dengan berpikir, mengapa saya melewatkannya, mengapa saya tidak

berani mengutarakan rasa cinta saya saat itu, mengapa saya tidak menjalani hidup lebih berani, mengapa saya tidak bisa memperkirakan hidup saya. Saya juga merasa kalau hidup saya payah. Saat melihat pasien-pasien saya yang menghadapi perceraian, penderitaan, serta kesedihan, di alam bawah sadar saya melihat pernikahan dari sisi negatif dan menjadikannya alasan yang payah untuk tidak menikah. Alasan-alasan itu tersembunyi dalam rasionalisasi pemahaman dan membuat saya berpikir, "Saya suka sendirian," tetapi sebenarnya, saya tidak menyukainya. Saya sangat tidak suka sendiri karena saya merasa kesepian dan takut.

Mengapa saya masih sendiri? Apakah karena saya kurang baik sehingga saya masih sendiri? Ketika melihat foto profil teman-teman saya bersama dengan istri dan anak mereka, atau foto keluarga saat bertamasya, itu membuat hati saya sakit dan merasa sedih karena saya tinggal sendiri, tidak bersama siapa pun. Biasanya, saya memahami isi hati orang lain dan merawat mereka, tapi sebenarnya hati saya merasa hampa dan saya berpikir, apakah ini karena saya kesepian dan bertambah tua, sehingga kadang saya juga merasa takut.

"Tingkatkan harga dirimu dan cintailah dirimu."

"Bukannya Anda tidak bisa menikah, hanya saja Anda belum menemukan orang yang Anda cintai."

Saya berusaha mengatakan hal yang saya katakan pada pasien-pasien saya kepada saya sendiri. Namun, saya tetap tidak merasa lebih baik. Saya tidak menginginkan orang yang hebat, saya juga tidak menginginkan cinta yang luar biasa,

tapi mengapa sangat sulit bagi saya untuk menemukan "si dia" dan hidup bersamanya? Jika saya bergabung dalam suatu perkumpulan dan bertemu banyak teman, mengumpulkan lebih banyak uang, atau menjadi lebih terkenal dari sekarang, apakah ada yang bisa mengisi keinginan saya untuk hidup bersama?

Teman-teman saya yang sudah menikah dan mempunyai anak mengatakan ini pada saya, "Aku iri padamu yang hidup sendiri." Atau, "Cepatlah menikah dan punya anak, maka dalam satu bulan, kamu pasti ingin kembali hidup sendiri." Saya tahu itu bukan kata-kata yang mereka keluarkan dengan tulus, tapi hanya untuk menghibur saya. Saya tahu perasaan orang yang sangat terpuruk karena rasa kesepian dan kehampaan karena hidup sendiri.

Orang yang mengatakan "Saya suka hidup sendiri! Saya suka hidup saya karena sendiri!" sesekali harus melihat dalam dirinya dan bertanya pada diri sendiri

"Apakah benar saya suka sendiri? Apakah tidak akan terjadi apa pun pada saya jika saya hidup sendiri?"

Jika Anda membutuhkan seseorang dalam hidup, katakanlah bahwa Anda lelah dan membutuhkan seseorang. Meskipun orang itu tidak bisa menemani dan menggenggam tangan kita sampai tua, setidaknya jika kita dapat menyandarkan diri di pundak seseorang untuk sesaat, itu bisa mengangkat kita dari keterpurukan.

Anda juga bisa berbicara dan berkomunikasi dengan teman semasa SMP atau SMA. Jika ada orang yang bisa men-

dengarkan keluh kesah dan tangisan kita, serta orang yang tidak menganalisis dan mengevaluasi diri kita dan hanya mendengarkan cerita kita, cobalah untuk bercerita padanya dan bersandarlah di pundaknya. Jika Anda membuka pintu hati dan merasakan perasaan "bersama" orang lain, perlahan-lahan Anda akan menemukan seseorang yang tepat untuk hidup bersama Anda. Saya sebagai seseorang yang pernah berada pada posisi kesepian seperti Anda, sepenuhnya mendukung Anda untuk menemukan orang tersebut. Semangat!

Apakah Kita Pasti Merasa Kesepian Jika Hidup Sendiri?

Digital Publishing/KG-03/GC

Jika merasa senang, kita membagi perasaan senang itu dengan orang lain, dan ketika sedih, kita bercerita kepada orang lain untuk mendapatkan penghiburan dari mereka dan mengurangi rasa sedih yang kita rasakan. Ketika tidak memiliki orang lain untuk berbagi, kita merasa depresi karena hidup sendiri.

Apakah bisa orang merasa tidak kesepian ketika hidup sendiri?

P: Saya merasa sangat kesepian jika hidup sendiri. Saya ingin cepat-cepat menemukan jodoh dan memiliki anak serta hidup secara harmonis, tapi karena saya tidak bisa hidup seperti itu, saya menjadi tidak sabar dan merasa depresi. Saya merasa ada yang tidak selesai dalan hidup dan menjadi resah.

Q: Apakah manusia sudah seharusnya merasa tidak aman jika mereka hidup sendiri? Secara psikologis, apakah manusia tidak bisa hidup sempurna jika mereka hidup sendiri?

P: Bahkan jika Anda hidup berdua pun, Anda akan merasa tidak aman. Sama halnya dengan ketidaksempurnaan saat Anda hidup bersama orang lain, ada pula orang yang merasa tidak puas secara emosional saat mereka hidup berdua, seolah mereka hidup sendiri.

Q: Apabila seseorang merasa kesepian bahkan saat mereka hidup berdua, lantas mengapa mereka berusaha keras untuk menjalin hubungan dengan orang lain? Di lingkungan sekeliling saya banyak yang masih lajang dan mereka menganggap pernikahan adalah salah satu "tugas" dalam hidup. Namun, karena kenyataannya tidak seperti yang mereka bayangkan, mereka merasa kecewa dan depresi. Bahkan saat saya memberi nasihat, "Kesepian yang kaurasakan saat hidup berdua akan lebih parah dibanding saat kau sendiri," mereka tetap

bersikeras kalau mereka ingin menikah. Apakah manusia tidak bisa hidup tanpa cinta?

K: Manusia adalah makhluk yang dilahirkan sebagai makhluk yang paling tidak dewasa dibandingkan makhluk hidup lainnya. Saat Anda berusia tiga tahun, Anda harus dimandikan dan diberi makan. Hampir tidak ada hal yang bisa Anda lakukan sendiri. Anda butuh melakukan hubungan dengan orang lain untuk bertahan hidup, serta untuk mengembangkan pikiran dan perasaan Anda. Sejak lahir, Anda adalah makhluk sosial yang harus berhubungan dengan orang lain.

Digital Publishing

Q: Apakah manusia tidak bisa sempurna dengan hidup sendiri?

P: Tidak ada manusia yang sempurna. Entah itu hidup sendiri, atau berdua, menikah, atau tidak menikah, Anda pasti merasa kesepian dan kekurangan, tapi jika Anda hidup berdua, setidaknya rasa kesepian itu berkurang, jika masing-masing saling mencintai.

K: Tidak ada yang lebih beragam dari manusia. Pikiran dan perasaan kadang berbeda, perasaan dan perilaku pun kadang berbeda. Dalam pikiran

pun terdapat berbagai macam elemen. Lewat proses itulah manusia terbentuk menjadi seorang pribadi dan itu juga merupakan proses berkembang dan jalan hidup seorang manusia. Namun, seumur hidup kita, kesempurnaan itu tidak pernah tercapai. Begitu pula kita yang seumur hidup berusaha untuk menjadi sempurna. Kemudian di saat-saat terakhir, kita menyadari manusia adalah makhluk yang tidak sempurna.

Q: Ketika kita merasa sedih karena hidup sendiri tanpa pasangan hidup, pembimbing, atau keluarga yang tinggal bersama kita, bagaimana cara menghadapinya? Jika saya sedih, saya mendengarkan musik yang sedih. Ketika saya mendengarkan musik sedih terus-menerus, suatu saat saya akan menangis dan perasaan sedih saya akan berkurang.

Digital Publishing KMS

K: Jika Anda terus mendengarkan lagu sedih, Anda akan semakin sedih. Jika dilihat dari sisi terapi melalui lagu, Anda harus mendengarkan lagu yang semakin ceria agar dapat mengatasi kesedihan Anda. Ketika Anda memilih lagu untuk terapi penyembuhan perasaan, yang penting adalah alurnya. Jika Anda hanya memilih lagu secara acak, Anda tidak akan mendapatkan hasil. Lagu yang Anda pilih harus memiliki alur, dari sedih menjadi senang, agar perasaan Anda juga ikut terbawa olehnya.

Q: Dokter Park Jungseok, apakah cara yang Anda sarankan untuk menghadapi depresi?

P: Saya paling sering merekomendasikan pasien saya untuk melakukan aktivitas fisik untuk mengatasi depresi. Olahraga, khususnya berolahraga bersama orang lain, sangat membantu. Sesungguhnya, ketika saya merasa sedih, saya juga melakukan cara itu. Saya pernah merasa sangat terganggu sehingga tidak bisa makan selama dua hari, serta hanya mendengarkan musik sedih di tempat tidur dan menangis. Namun suatu saat saya berpikir, saya tidak boleh terus seperti ini. Karena itu, saya memaksakan diri untuk bermain sepak bola, meskipun saya tidak ingin melakukannya. Setelah bermain bola, saya merasa lebih baik.

K: Jika kita tersenyum meskipun terpaksa, otak kita akan tertipu. Otak akan mengira kalau suasana hati kita sedang bagus, dan itu akan benar-benar membuat perasaan hati kita membaik.

P: Sejak kecil, saya sangat menyukai bunga. Sampai sekarang, saya masih menyukainya. Ketika sedang sedih, jika saya menerima bunga, perasaan saya akan membaik. Ketika ada yang mengganggu saya atau hati saya sedang gundah, jika ada yang

memberi saya bunga, saya akan senang meskipun hanya sebentar. Bunga mengurangi rasa sedih saya yang berlebihan dan melegakan hati saya, serta memberi aura positif dalam diri saya meskipun hanya sesaat. Saya dapat menikmati dan menyukai sesuatu yang bahkan sederhana. Rasa depresi saya perlahan-lahan berkurang dan lama kelamaan hilang. Saya merasa, "Ah, saya sudah sembuh."

Q: Meskipun kesendirian membawa rasa kesepian yang pasti, tapi bukankah tingkat kesepian manusia tergantung dari keadaan masing-masing orang? Seperti contoh, seorang lajang belum tentu sama satu dengan yang lainnya.

K: Tentu saja. Ada seorang lajang yang memiliki pekerjaan yang baik, wajah tampan atau cantik, serta kebebasan finansial, sedangkan ada lajang yang tertinggal dalam hal apa pun. Usianya terus bertambah, tapi dia tidak memiliki pekerjaan yang stabil. Meskipun sudah mencari pekerjaan, dia tetap tidak menemukan pekerjaan yang diinginkannya dan meskipun sudah mengumpulkan uang, dia tetap merasa tidak punya uang.

Q: Betul. Ketika orang seperti itu terperangkap dalam kesendirian, apa yang harus mereka lakukan? Apa yang harus dilakukan untuk mengurangi rasa murung itu?

P: Baik pria atau wanita, muda atau tua, pekerjaan yang bagus atau tidak, jika mereka tidak dipanggil oleh seseorang, mereka pasti menjalani hidup sendiri. Jika mereka dihadapkan pada keadaan atau situasi di mana mereka menghabiskan waktu sendiri, situasi itu membuat mereka berpikir kalau mereka tidak berarti di dunia, mereka tidak berguna, atau merasa terasingkan, Saya pun merasa seperti itu jika tidak berjanji bertemu dengan siapa pun.

Q: Akhir-akhir ini, perubahan sosial membuat perabotan satuan menjadi sangat terkenal. Namun saya pikir, kemurungan emosional yang paling banyak dialami oleh masyarakat di masa ini adalah rasa terkurung. Jika mereka tidak membuat janji secara sengaja, mereka akan merasa kesepian. Untuk menghadapi hal ini, apa yang harus dilakukan?

Digital Publishing KPG 03 C

K: Ketika saya sendiri, saya merasa kesepian, tapi jika ada yang mengajak saya pergi, saya tidak ingin keluar rumah. Saya seperti menghindari orang lain.

P: Saya akan menemui mereka yang mengajak saya keluar. Saya juga menantikan saat-saat saya diajak keluar.

K: Meskipun Anda lajang, tapi jika Anda memiliki pekerjaan yang stabil, kepercayaan diri yang ting-

gi, serta harga diri yang cukup, Anda akan keluar jika dipanggil oleh teman atau teman kerja Anda. Namun, kebanyakan pria atau wanita lajang biasa memiliki wajah dan kemampuan finansial yang biasa saja meskipun usianya semakin bertambah. Jika mereka tidak bekerja di bidang profesional dan posisinya tidak begitu diperhitungkan di dunia kerja, tidak mudah bagi mereka untuk ikut pergi bersama teman atau rekan kerja. Itu karena mereka merasa semakin murung setelah pergi bersama mereka.

P: Pada akhirnya, meskipun Anda tidak ingin melakukannya, sesekali Anda harus pergi keluar dan bertemu siapa pun. Jika Anda merasa malas untuk pergi dan bertemu siapa pun, rasa depresi Anda akan semakin dalam. Kemudian, meskipun Anda tidak bertemu siapa pun, jagalah kebersihan diri Anda dengan mandi yang bersih, menyisir rambut, dan sering melihat ke cermin untuk menjaga kerapian diri Anda. Sesungguhnya, di antara pasien yang memeriksakan diri ke rumah sakit, banyak orang yang tidak keramas atau mengganti pakaian dalam selama beberapa hari dan tidak merawat dirinya. Meskipun Anda sendiri atau bersama orang lain, pada akhirnya orang yang akan memeluk dan merawat diri Anda adalah Anda sendiri.

Contohnya saya sendiri, meskipun saya merasa sangat sedih atau murung, tapi saya berusaha untuk tetap mandi, makan, menerima telepon, juga menelepon orang lain dan menggerakan badan saya. Ini adalah permulaannya. Jika saya terus bergerak, tubuh saya akan mengeluarkan hormon serotonin dan dopamin. Saya harus menemukan hal yang bisa membuat saya bergerak, kalau tidak saya akan semakin menderita.

Digital Publishing/KG-03/GC

Untuk Kau yang Tidak Bisa Menangis meskipun Sedih

/

Person Who Can't Cry

"Meskipun aku kesepian dan sedih, aku tidak akan menangis. Aku harus tetap menahannya. Untuk apa menangis?"

Candy, si putri cantik, selalu menyanyikan lagu itu di depan cermin setiap kali dia merasa sedih, kesepian, atau gundah. "Tersenyumlah, Candy. Tersenyumlah, Candy. Kalau kau menangis, kau orang bodoh. Tersenyumlah, Candy."

Entah sejak kapan masyarakat kita terperangkap dalam prasangka, "Jika kau orang yang kuat, kau tidak boleh menangis." Misalnya, seorang pria hanya boleh menangis sebanyak tiga kali dalam hidupnya. Pertama, saat dilahirkan, kedua, saat orangtuanya meninggal, dan ketiga saat dia menggigit lidahnya sendiri. Jika dia menangis di luar waktu tersebut, dia menjadi pria yang payah dan lemah.

"Kau menangis?"

"Tidak."

"Hei, kau menangis."

"Kubilang tidak!"

Semakin berusia dewasa, tangisan menjadi sangat dilecehkan. Ketika menonton film atau drama yang sedih, karena malu terlihat menangis, mereka menahan tangis. Ketika merasa kesal dan marah hingga ingin menangis, mereka menggigit bibir dan menahan tangis. Hal itu karena orang dewasa dianggap lemah dan payah ketika meneteskan air mata.

Ketika ada orang yang sedang sedih dan menangis, kita memberinya semangat dan berkata, "Jangan menangis. Kau harus kuat." Ketika seorang anak kecil terjatuh dan menangis. Kita berlari ke arahnya dan berkata, "Diamlah. Anak yang kuat tidak boleh menangis."

Jika menahan tangisnya terus-menerus, anak itu akan tumbuh menjadi anak yang tidak bisa menangis meskipun dia sedih.

Suyeong, wanita dingin yang memakai jubah kaca.

Suyeong, wanita berumur 29 tahun yang belum menikah, adalah orang yang diakui dan terkenal di kantornya. Dia wanita yang pintar serta giat bekerja dan memiliki ambisi untuk naik pangkat, sehingga pekerjaan apa pun dilakukan

dengan baik olehnya. Namun, dia sering dijuluki sebagai wanita yang dingin oleh teman, keluarga, kerabat, atau teman kerjanya. Dia wanita yang dingin dan tak pernah menangis sekali pun.

"Setelah dipikir-pikir, saya tidak pernah menangis sejak memasuki masa puber. Entah sejak kapan saya tidak merasa sedih atau murung."

Wanita itu sejak kecil tidak mudah menangis. Meskipun terjatuh dan kakinya berdarah, dia tidak menangis dan hanya mengoleskan obat luka. Ketika menonton film sedih bersama keluarganya dan mereka semua menangis, hanya dia yang tidak menangis dan menonton tanpa ekspresi. Meskipun kesulitan, dia tidak pernah sekali pun meminta bantuan orang lain. Karena itu, Suyeong dianggap sebagai pribadi yang dingin dan kuat oleh orang sekitarnya.

Suyeong adalah anak tertua dari tiga bersaudara. Ayahnya yang seorang dekan universitas memiliki sifat yang tegas dan serius. Ibunya pun tidak menunjukkan kehangatan sama sekali kepada anak-anaknya. Itu sebabnya, jika mereka marah, anak-anaknya merasa sangat ketakutan.

Ibunya adalah apoteker, tapi dia berhenti bekerja untuk mengurus anak-anaknya. Dia memiliki ambisi tinggi, tidak mau kalah, dan perasaannya mudah berubah. Karena cukup berpendidikan, dia melakukan apa pun agar anak-anaknya bisa belajar. Khususnya, dia menaruh harapan yang tinggi terhadap Suyeong, anak tertuanya. Jika mengalami hal yang buruk, dia akan melampiaskannya pada anak tertuanya yang

masih kecil. Dia juga sering menceritakan kekecewaannya terhadap suaminya. Karena itu, Suyeong selalu menganggap kalau ibunya menderita karena ayahnya, dan itu membuatnya membenci ayahnya.

Orangtua Suyeong sering bertengkar, dan jika mereka bertengkar, suasana di rumah menjadi mencekam seperti perang. Ketika marah, ibunya akan berteriak dan mengomel. Melihat hal itu, ayahnya akan memukul ibunya dan semakin marah. Setelah bertengkar, ibunya akan berbaring pasrah dan ketiga anaknya mengurusi diri mereka sendiri dan memasak mi instan sendiri, serta harus mengurusi sang ibu yang kelelahan. Kejadian itu terus berulang hingga Suyeong berpikir kalau dia harus mengurusi ibunya. Untuk menyenangkan hati ibunya, dia belajar dengan giat dan tidak pernah turun dari peringkat pertama.

Ibu Suyeong menginginkan Suyeong menjadi dokter. Dia terus meminta Suyeong menjadi dokter dan membandingkannya dengan anak teman atau tetangganya, serta menyuruhnya belajar dengan giat. Jika nilainya turun sedikit saja, dia merasa kecewa dan mengabaikan Suyeong. Sehingga Suyeong berusaha sangat keras untuk belajar agar nilainya tidak turun dan merasa dirinya ingin menjadi dokter.

Beberapa bulan lalu, dia berkehendak untuk menjauh dari ibunya dan mencari apartemen dekat kantornya untuk hidup sendiri, tapi Suyeong selalu mendengar suara ibunya. Saat saya berkonsultasi dengannya, Suyeong berkata, "Begitu yang Ibu katakan." Suyeong tampak sama seperti orang

yang jiwanya diambil oleh hantu, tapi dalam hal ini, jiwanya diambil oleh ibunya. Suyeong yang kehilangan jiwanya selalu merasa hampa dan resah, dan perlahan-lahan mulai menumbuhkan rasa benci terhadap ibunya.

Kemarahan Suyeong terhadap ibunya yang mengontrol jiwanya dan menjadikannya "hewan peliharaan" pun memuncak. Karena itu, kemarahan yang amat sangat terhadap ibunya ini sangat berbahaya dan bisa membuatnya kehilangan ibunya. Ditambah lagi, Suyeong memiliki kebencian dan rasa iri terhadap ayahnya yang keras dan ibunya yang tidak bisa melindunginya. Namun, perasaan itu tidak bisa dikeluarkannya dari dalam dirinya.

"Saya berusaha keras untuk tidak merasakan hal yang membuat saya menderita dengan belajar dengan giat. Karena dengan belajar, saya menjadi lebih kuat. Karena saya pintar, tidak ada yang bisa mengganggu saya. Saya merasa lebih kuat."

Dia tidak mau menunjukkan kelemahannya di depan orang lain karena dia menganggap itu artinya dia menyerah. Wanita yang tidak suka terlihat lemah itu menutupi kesedihan dan kemarahannya. Dia juga berusaha untuk menjadi lebih kuat dari orangtuanya. Belajar adalah caranya untuk menemukan kebebasan.

Suyeong menjadi kecanduan belajar dan menahan semua perasaan yang datang padanya. Setiap kali mengingat masa-masa sulit saat masih kecil, menutup perasaannya dan berusaha melupakannya. Dia berusaha melarikan diri dari

kesedihan dan kemurungan yang membuatnya lemah. Di balik wajahnya yang tanpa ekspresi, tersimpan perasaan yang hampa. Saat saya bercerita dengannya, saya juga merasakan lubang yang dalam di hatinya.

Tangisan yang kautahan justru akan menghancurkanmu.

Ada banyak orang yang tidak bisa menangis karena malu untuk memperlihatkan diri mereka yang menangis di hadapan orang lain. Mereka merasa lemah jika menangis. Karena air mata setetes, mereka merasa pribadi yang sudah mereka bentuk sedemikian rupa hancur seketika, sehingga mereka berusaha untuk menahan air mata tersebut. Jika hal ini terjadi terus-menerus, mereka tidak lagi bisa menangis meskipun merasa sedih

Umumnya, orang berpikir bahwa orang yang kuat tidak akan menangis. Kenyataannya, orang yang tidak bisa menangis justru adalah orang yang lemah. Sisi kuat yang mereka gunakan untuk menutupi sisi lemah mereka kurang kuat, sehingga mereka cenderung menutupinya. Untuk menutupi kelemahan itu, mereka memakai baju kesatria, tapi baju tersebut terbuat dari kaca, sehingga jika ada masalah yang sangat sulit dihadapi, baju tersebut akan pecah berkeping-keping dan malah menjatuhkan mereka.

Pakar psikoanalisis dari Inggris, Harry Guntrip, mengatakan bahwa manusia lebih tepat dikenal sebagai prib-

adi yang jahat dibanding lemah. Orang yang mengalami depresi akan mengalami kekuatan diri yang melemah, dan untuk melawan itu, mereka menjadi pribadi yang jahat dan dipenuhi rasa bersalah serta agresif.

Pribadi yang lemah tersembunyi dalam diri. Untuk melindungi dirinya yang lemah, pribadi yang jahat muncul dan menyebabkan konlik antara rasa bersalah dan rasa marah dalam diri. Jika perasaan dan perilaku sudah sangat terpisahkan seperti ini, pribadi yang lemah dan tidak berdaya akan tersembunyi dan terlindungi. Pribadi yang jahat dan ketakutan muncul serta mengerahkan amarahnya keluar.

Orang yang benar-benar kuat tidak menyembunyikan diri mereka yang lemah karena mereka cukup kuat untuk menghadapi sisi lemah mereka yang muncul. Mereka bertingkah laku apa adanya dan bertindak sesuai alur kehidupan. Mereka mengakui kesedihan dan kemurungan yang muncul dan menghadapinya secara sehat, sehingga berhasil mengatasinya.

Kita bisa menangis setiap saat, ketika sedih, senang, marah, takut, sakit, atau kesal. Maka dari itu, tangisan adalah cara yang sehat untuk mencurahkan perasaan.

Jika dianalisis, tangisan dapat membersihkan hati kita dari kebencian dan ketakutan. Ketika kita kecil, dengan mengentakkan kaki dan berteriak, kita mengeluarkan kemarahan dan kekesalan yang kita rasakan. Namun ketika dewasa, tubuh kita akan lebih rileks ketika menangis. Ketika menangis, saraf simpatetik kita beristirahat dan saraf parasimpatetik kita be-

reaksi untuk membantu kita beristirahat. Ini membantu kita menghentikan keinginan untuk bertindak ceroboh dan berbahaya. Rasa takut, sedih, atau marah tersebut keluar melalui air mata. Karena itu, setelah menangis, hati kita akan merasa lega. Ketika ada orang yang menangis, kita ingin menenangkan hatinya dan mengurangi amarahnya. Kita ingin menenangkan hati orang lain yang sedang kalut dan gundah.

Tangisan juga cenderung menyesuaikan suasana hati. Ketika kita merasa frustrasi atau sedih, perasaan yang tidak bisa diselesaikan tersebut akan tersalurkan melalui tangisan. Karena itu, ketika tangisan kita tertahan karena suatu hal, fungsi tangisan yang menetralkan dan mengeluarkan perasaan kita juga ikut tertahan. Perasaan yang tertahan tersebut akan tertimbun dan menyerang kita. Maka suatu saat, perasaan itu seketika akan berubah menjadi depresi.

Keluarkanlah tangisanmu sekarang.

Plato mengibaratkan sifat dasar manusia sebagai kereta kuda dan kusirnya. Gordon Livingston, dokter kejiwaan dan konsultan psikologis mengatakan, "Jika dilihat dari luar, makhluk hidup sama seperti manusia. Namun, di balik kulit manusia, terdapat tiga jenis ciptaan. Pertama, hewan buas yang memiliki banyak kepala, satu saat dia tenang, satu saat dia buas. Ini bisa disebut ambisi, nafsu, atau keinginan. Kedua adalah bagian dari diri yang bisa menjadi singa pemberani. Terakhir adalah bagian manusia yang rasional.

Plato mengibaratkan singa yang pemberani dalam diri harus bisa membantu mengontrol monster yang memiliki banyak kepala, sehingga ini menjadi tahapan tertinggi yang harus dihadapi manusia. Ambisi dan hasrat berupa hewan buas berkepala banyak ini adalah elemen instingtif dari ambisi untuk mendapatkan nilai yang dapat bertindak sesuka hati. Singa menjadi agresif dan memasuki jiwa orang yang mendapat perlakuan tidak baik, sehingga nantinya akan menghancurkan diri orang itu. Akal sehat yang menjadi kusir membuat orang bertindak sesuai dengan kenyataan.

Jika kita melihat pada kasus Suyeong, dia takut monster dalam dirinya yang tersembunyi akan keluar dan dia takut singa yang marah dalam dirinya menggigitnya dan orang sekitarnya, sehingga dia memakai baju tebal dan membelenggu dirinya sendiri. Namun, jika terjadi hal seperti ini, bukan hanya pribadi yang buas yang tetutupi, tapi juga pribadi yang lembut. Keinginannya juga tertutupi sehingga dia hidup menurut keinginan orang lain, yakni ibunya.

Jika dilihat dari luar, pribadi Suyeong terlihat tenang, dingin, kuat, dan serbabisa, tapi di dalamnya dia tertekan dan hampa. Karena itu, setelah berkonsultasi, dia tahu mengapa dirinya merasa hampa dan kosong meskipun memiliki pencapaian dan pengakuan dari orang lain.

Suyeong tidak merasakan apa pun meskipun sesuatu terjadi padanya. Meskipun dia mengalami kejadian yang menyenangkan, dia tidak merasa senang, dan meskipun dia menonton film yang sedih, dia tidak merasa sedih dan hanya

merasa dadanya terganjal. Di lingkungan sekitarnya, Suyeong dianggap sebagai orang yang dingin dan kuat, tidak ada yang mengetahui, bahkan Suyeong sendiri, jika dalam hatinya terdapat anak kecil yang sedih, marah, dan lemah.

Suyeong berparas cantik, tapi tidak berekspresi. Ketika berbicara pun wajahnya tidak berekspresi dan nada suaranya tenang dan dingin. Jika teringat ayah dan ibunya yang bertengkar dan ibunya yang kasar saat dia kecil pun, wajahnya tidak berekspresi. Dia menceritakan tentang dirinya seperti menceritakan tentang orang lain. Namun, perlahan-lahan lilitan emosinya terbuka dan dia mulai bisa meneteskan air mata. Sambil bercerita betapa ibunya memberikan luka yang dalam padanya, dia menangis tersedu-sedu bagaikan bayi yang baru dilahirkan. Dia berkata dirinya tidak pernah menangis sebanyak ini sampai membuat hatinya lega.

Karena sudah bisa meneteskan air mata, wajah Suyeong pun mulai menunjukkan ekspresi. Akhirnya, dia mulai merasakan perasaan dalam hatinya. Sebelumnya, dia tidak bisa merasakan kegembiraan atau kesenangan karena sibuk terlarut dalam kemurungan. Akan tetapi, karena kemurungannya mulai terhapuskan, perasaan lain pun berkesempatan untuk muncul. Ini adalah pengalaman baru bagi Suyeong.

Dia merasa seperti terlahir kembali. Tentu saja dia masih merasa berat untuk menerima dan mengingat masa lalunya, tapi Suyeong berusaha untuk menerima semua itu sebagai bagian dari dirinya karena dia tidak lagi merasa dirinya lemah dan memalukan meskipun telah menerima perasaan itu.

Air mata adalah ketulusan hati kita.

Bisa menangis ketika ingin menangis adalah suatu anugerah. Jika kita menangis saat tubuh kita sakit atau cedera, atau saat seseorang melukai perasaan kita, saat kita malu atau dipermalukan, saat kita merasa payah atau merasa ditinggalkan oleh semua orang di dunia ini, hati kita akan lebih nyaman. Hati kita yang tadinya terasa berat karena tidak bisa mengeluarkan perasaan kini terasa ringan.

Tangisan adalah cara yang baik untuk mengeluarkan rasa sedih dan sakit. Perasaan yang menggantung dalam hati kita dikeluarkan dan dibersihkan dengan air mata. Seperti air hujan yang menyapu bersih debu dan sampah, air mata juga menyapu bersih perasaan yang tersimpan dalam hati dan mengubahnya menjadi air yang jernih dan mengalir, sehingga tubuh akan menjadi lebih sehat.

Air mata juga memiliki keistimewaan untuk dapat dibagi. Jika kita melihat orang yang kesusahan sedang sedih di depan kita, kita ikut merasakan kesedihannya dan menangis. Air mata itu menyampaikan perasaan kita dan menghapusnya sampai jernih. Jika ada orang yang ikut menangis bersama kita, kita tidak merasa sendirian dan menjadi lebih kuat untuk bisa bangkit lagi.

Tangisan juga merupakan bentuk simpati. Ketika kita tidak memiliki seseorang untuk menangis bersama atau menyemangati kita dan kita menangis sendirian, air mata kita seakan mengatakan, "Ya, kau sangat kesusahan sekarang,"

dan kita merasa ada tangan yang menyeka air mata kita serta membuat kita tertidur.

Melihat diri kita yang lemah dan ketakutan merupakan hal yang menyakitkan, tapi dengan merasakan kesedihan dan melihat kembali dalam diri kita, kita bisa memeluk hangat diri kita sendiri. Tidak hanya itu, kita juga dapat meraih kekuatan untuk tidak melarikan diri dan bersembunyi, serta meraih kekuatan secara sehat.

Terima Kasih, Kemurunganku

Digital Publishing/KG-03/GC

Siapakah orang yang paling membuat kita murung? Keluarga, mertua, atasan, atau teman yang cantik dan kaya? Bukan semua itu. Rasa minder atau marah karena orang lain memiliki batasan. Jika dilihat ke belakang, orang yang paling banyak menyakiti diri kita adalah kita sendiri. Kita terus membandingkan masa lalu dengan masa sekarang, seperti, "Mengapa sampai sekarang saya belum menikah? Mengapa saat itu saya berhenti kuliah kedokteran?". Seperti itu, kita sering kali menyesali pilihan yang telah kita buat dan pada akhirnya mengganggu diri sendiri.

Tidak seperti kebencian terhadap orang lain, rasa bersalah terhadap diri sendiri tidak ada batasnya. Setiap hari, pikiran itu terus bergulir, seiring kita bernapas dan tidur, lantas keesokan harinya kita akan bangun dengan wajah kesal. Kita

tahu kita tidak boleh sampai berada pada situasi tersebut atau terlarut di dalamnya. Meskipun kita menyesal, hal itu tidak berguna. Tapi manusia tetap menarik napas panjang dan mengatakan dirinya bodoh karena melakukan hal itu. Saya termasuk salah satunya.

Orang yang tidak memperhatikan masa kini dan masa depan tidak memiliki kesempatan untuk berkembang dan membuat perubahan. Dia hanya mengatakan pada dirinya, "Mengapa aku seperti ini?" tanpa melakukan perubahan apa pun. Dia mengetahui tidak ada yang bisa menyemangatinya dan dia hanya menyalahkan orang lain dengan berkata, "Pernikahan ini tamat, orang itu tidak cocok dengan saya, negara ini hancur."

Di antara kata-kata yang diberikan Kim Hyenam, saya mengingat salah satunya, yaitu, "Lawan kata kemurungan bukanlah kebahagiaan, tapi kemajuan. Cara untuk keluar dari kemurungan adalah dengan bergerak sedikit demi sedikit dan membuat perubahan."

Sepuluh tahun yang lalu, saya membaca buku yang berjudul *Umur 30 Tahun Dilihat dari Sisi Psikologis*. Saat itu, saya percaya kalau di usia muda, saya bisa melakukan hal yang saya inginkan dengan penuh percaya diri. Saya yakin saya tidak akan terkena depresi dan masa depan saya pasti akan bahagia. Saya, dokter muda yang salah mengira antara sifat kekanakan dan rasa percaya diri, tidak bisa memahami kemurungan dan kesedihan orang lain. Ini adalah hal yang memalukan.

Sesungguhnya, usia tiga puluh tahun yang saya hadapi sangatlah berbeda dengan apa yang saya bayangkan. Tidak ada satu pun hal yang terjadi sesuai keinginan saya, baik itu pekerjaan, asmara, pernikahan, atau keluarga. Wawancara kerja yang saya kira akan saya lalui dengan sukses kenyataannya terus gagal. Usaha, investasi, dan saham yang saya tanamkan selalu gagal. Entah saya bertahan di rumah sakit universitas atau membuka praktik sendiri, saya terus berpikir tentang hal itu sampai empat, lima tahun berlalu, hingga ketika saya melihat rekan seangkatan atau teman-teman, saya merasa sangat minder.

Semakin lama, saya semakin tidak percaya pada kenyataan dan menyalahkan orang lain. Meskipun saya berusaha meyakinkan diri sendiri bahwa saya baik-baik saja dan bahagia, itu hanya menjadi bisikan yang hampa dan suatu ketika saya menyadari selama ini saya melarikan diri dari kemurungan.

Meskipun saya minum minuman keras, bermain *game*, berhenti dari pekerjaan, dan bertamasya, tapi suasana hati saya tidak berubah. Saya benci dan malu terhadap diri saya yang mengalami depresi. Saya terperangkap dalam kelemahan saya sendiri, menjadi pribadi yang semakin payah, membenci diri sendiri, dan berusaha melarikan diri darinya. Saya berusaha menyangkal bahwa saya yang mengalami depresi bukanlah diri saya yang sebenarnya, sehingga saya membenci diri sendiri.

Pada 2018 yang merupakan tahun terberat bagi saya, rekan-rekan saya seperti Hongsik yang tinggal di Daegu, ka-

kak saya Hyungseob dan kakak ipar saya Haeun yang tinggal di Pankyo, serta pasangan Jaehyung dan Heekyung, mereka tidak menganggap saya rendah meskipun saya mengidap depresi dan mengajarkan saya bahwa bahkan dengan mengalami depresi pun saya bisa menjadi orang baik. Saya masih mengingat dengan jelas bagaimana sifat hangat mereka menghadapi saya yang tak henti-hentinya merasa kesal dan bodoh.

Kita tidak bisa kembali ke masa lalu. Kita tidak bisa menarik kembali kata-kata tajam atau luka yang kita berikan kepada orang yang kita sayangi. Betapa pun saya berjanji untuk tidak melakukannya lagi, saya tetap melakukan kesalahan dan menjadi pribadi yang tidak bersemangat. Setiap hari, saya melihat diri saya di cermin. Mungkin saya bisa menjadi orang yang lebih murung dan gagal dari sekarang, melukai orang lain dengan kata-kata saya yang bodoh dan payah. Tapi sekarang, saya tahu kalau ini belum berakhir. Saya sadar meskipun saya menyalahkan diri sendiri yang terperangkap dalam lubang ketidakmampuan, tapi saya telanjur melukai orang lain dan diri saya sendiri.

"Mengapa saya tidak dicintai? Mengapa saya tidak bisa berhasil?"

Saya ingin hidup mempertanyakan hal ini, tetapi saya menjalani hidup di mana saya bisa bangkit kembali setelah sehari atau dua hari mengalami keterpurukan, dan berterima kasih atas kesempatan dan orang-orang yang membuat saya lebih berusaha lagi. Perubahan dalam hidup saya bukanlah

seperti lotre yang ditentukan oleh takdir dan keajaiban, tapi kegigihan untuk masuk kerja lebih awal, atau berolahraga selama sepuluh menit yang diajarkan oleh kemurungan untuk mengubah hidup.

Banyak orang yang ingin saya beri ucapan terima kasih. Dokter Kim Hyenam, CEO Park Yeonmi, penulis buku yang sangat berharga bagi saya. Kemudian, untuk kemurungan saya yang mengajarkan saya tentang segala bentuk emosi, saya mengucapkan terima kasih dengan segenap ketulusan hati saya.

2019.05. Park Jongseok

Digital Publishing/KG-03/GC

Kupikir Segalanya Akan Beres Saat Aku Dewasa

"Saat aku dewasa, kupikir aku tidak akan sakit.
Saat aku dewasa, kupikir aku akan menjadi lebih kuat.
Saat aku dewasa, kupikir aku tidak akan terluka.

Aku menulis buku ini sebagai pedoman dan tali penghubung bagi jiwa yang sakit.

Aku menulis buku ini untuk membagi pengetahuan dan ceritaku kepada orang-orang yang bermasalah dengan kesehatan mental mereka dan menderita karenanya, serta bersama-sama menemukan jawaban dari pertanyaan, 'Lalu, apa yang harus kulakukan sekarang?'

Jika cara ini bisa menyembuhkan mereka atau menjadi sinar terang untuk membuka pintu harapan, tidak ada yang lebih kuharapkan dari itu."

—Kim Haenam

Penerbit
Gramedia Pustaka Utama
Kompas Gramedia Building
Blok I, Lt. 5
Jl. Palmerah Barat 29–37
Jakarta 10270
www.gpu.id @bukugpu @bukugpu

SELF-IMPROVEMENT 18+
621221010
Harga P. Jawa Rp108.000
9 786020 651057
978-602-06-5106-4